إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عش السور

الكمية تكفي ٥ أشخاص

٥٠٠غ من اللحم الهبر المطحون (مثل الكبة المدقوقة)، بصلة صغيرة، كوب من الزيت، ٢٠٠غ من الشعيرية (النودلز الصيني)، كيلوغرام من البطاطا، كوب من الحليب، ملعقة طعام من الزبدة، ١٠بيضات صغيرة (بيض الفري).

التحضير

يخلط اللحم مع الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة.

يسلق البيض حتى ينضج تماماً ثم يقشر ويوضع جانباً.

تقشر البطاطا وتسلق وتصفى من الماء وتهرس باليد. تضاف إليها الزبدة مع الحليب وتوضع على نار متوسطة وتحرك بملعقة خشبية. يضاف إليها القليل من الملح وتترك على نار هادئة لبضع دقائق حتى تصبح جاهزة، ثم تحفظ ساخنة.

يقسم خليط اللحم إلى ١٠ أقسام متساوية. يُنقر كل قسم باليد وتوضع في وسطه بيضة مسلوقة. يلف خليط اللحم حول البيضة ويُحكم إغلاقه بالأصابع المبللة بالماء ليتخذ الشكل البيضوي.

تصف الكتل البيضوية في صينية، ثم تغمس في بياض البيض ثم بالدقيق أو الكعك المطحون والقليل من الملح. تقلى هذه الأقراص في الزيت الساخن على نار متوسطة حتى تشقرّ، ثم ترفع وتوضع في وعاء وتغطى.

تُقلع الشعيرية في الماء ثم تصفى وتقلى بقليل من الزبدة أو الزيت على نار هادئة حتى تنضج.

تسكب البطاطا المهروسة بالحليب في طبق واسع وتوضع الشعيرية في وسطها على شكل عش الطيور ومن ثم كتل اللحم المحشوة بالبيض عليها.

يقدم الطبق ساخناً.

الكبة المهبلة

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من اللحم الهبر المطحون
٤ أكواب من البرغل الناعم
كوب من السميد
بصلة كبيرة مقطعة
بهارات وقرفة وكمون وملح

الحشوة
٤ بصلات حمراء
نصف كوب من الجوز
نصف كوب من السمنة أو الزيت أو الزبدة
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

المرقة
بصلتان كبيرتان من النوع الأحمر
كوب من الزبدة أو السمنة أو الزيت
عصير ليمونة حامض
كوب ماء مغلي

التحضير

يقشر البصل الخاص بالحشوة ويفرم ناعماً ويقلى في السمنة حتى يذبل. يضاف إليه الجوز المفروم ناعماً مع ما يلزم من الملح والبهار الحلو. تحرك الحشوة على النار لبضع دقائق، ثم ترفع عن النار.

يغسل البرغل وينقع في الماء البارد لمدة ١٠ دقائق. تقشر البصلة وتقطع إلى أربع وتوضع فوق اللحم المطحون مع ما يلزم من الملح والكمون، وملعقة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة. يعصر البرغل باليدين جيداً ويضاف إلى اللحم. يخلط المزيج كله في خلاط الطعام الكهربائي للحصول على كبة شبيهة بالعجين. تقرّص الكبة وتُحشى، ثم يضغط بين الكفين لتصبح شبيهة بأقراص المعمول بالتمر. تصف أقراص الكبة على صينية. يقشر البصل الخاص بالمرقة ويفرم إلى جوانح رفيعة ويقلى في السمنة حتى يذبل. تصف أقراص الكبة فوق البصل المقلي على شكل طبقات عدة ويضاف إليها الماء المغلي مع ربع ملعقة صغيرة من البهار. تغطى القدر وتترك على نار متوسطة لبضع دقائق، ثم تخفف النار لتصبح هادئة. يضاف عصير الليمون إلى محتوى القدر ويترك هذا الأخير يغلي حتى يتبخر الماء ولا يبقى سوى السمنة. تسكب الكبة المهبلة في طبق وتقدم مع سلطة الرشاد.

سلطة الرشاد

تغسل ثلاث باقات من الرشاد الطري وتفرم ناعماً. يدق بعدها فصان من الثوم مع الملح ويضاف إليهما عصير ليمونة وثلاث ملاعق طعام من الزيت. يخفق المزيج جيداً ويسكب فوق الرشاد المفروم. تقدم سلطة الرشاد مع مختلف أطباق الكبة.

بسكويت بالشوكولا والفستق

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

١٢٥غ من الزبدة
ملعقتا طعام من السكر
كوب وربع الكوب من الدقيق الذاتي الارتفاخ
ثلث كوب من بودرة الحليب الكامل الدسم
ربع كوب من الحليب المحلى المكثف
١٢٥غ من الشوكولا السوداء المذوبة
١٢٥غ من الشوكولا السوداء المذوبة، إضافية
٣٠غ من الزبدة المذوبة، إضافية، نصف كوب من الفستق المفروم

التحضير

تخلط الزبدة مع السكر في وعاء صغير وتخفق بالخلاط الكهربائي لتصبح ناعمة وقشدية. يضاف الدقيق المنخول وبودرة الحليب والحليب المحلى المكثف، ومن ثم الشوكولا المبرّدة. يؤخذ تدريجياً من المزيج قطعاً تصنع منها كرات صغيرة بواسطة اليدين، وثم تصف الكرات في صينية على أن تبعد عن بعضها مسافة ٥ سم في الصينية المدهونة قليلاً بالزيت. تخبز الصينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٢ دقيقة تقريباً، أو حتى تجمد قطع البسكويت، ثم تنقل إلى مصبع حديدي لتبرد. تخلط الشوكولا الإضافية مع الزبدة الإضافية في وعاء. يدهن سطح قطع البسكويت بهذا المزيج قبل رش الفستق الحلبي فوقه.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمك ساجدة بالصلصة

التحضير

ينظف السمك ويغسل جيداً ويرش عليه القليل من الملح ويترك جانباً. يفرم البصل ناعماً ويوضع في قدر مليئة بالماء الساخن ويغلى على نار قوية حتى يجف، ثم يضاف إليه نصف كوب من الزيت. يقلى البصل حتى يحمرّ ثم يضاف إليه معجون البندورة (الطماطم). يترك المزيج يغلي على نار هادئة لبضع دقائق، ثم يغمر بأربعة أكواب من الماء المغلي. ترفع القدر عن النار. تقطع كل سمكة إلى قطعتين وتغمر بالدقيق قبل قليها في الزيت الساخن حتى تحمرّ. تضاف قطع السمك المقلية إلى المرقة وتوضع القدر على نار متوسطة. يقشر الثوم وتفرم الكزبرة وتهرس مع بعض الملح. يضاف هذا المزيج إلى السمك ويطهى معه على نار قوية ومن ثم هادئة حتى تتكثف الصلصة. يسكب السمك مع الصلصة في طبق ويقدم مع الأرز المفلفل.

ملاحظة: يمكنك استعمال أنواع مختلفة من السمك مثل اللقز والفريدي. كما يمكن تقديم الأرز الباكستاني مع السمك.

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

٢ كلغ من السمك الطازج
كوبان من الزيت
نصف كوب من معجون البندورة (الطماطم)
٥ بصلات كبيرة
باقة من الكزبرة الخضراء
٥ فصوص ثوم

هريسة باللحم
مع الفلفل الأخضر والكزبرة

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٣ أكواب من القمح المقشور والمنقوع، ١,٥ كيلوغرام من لحم الغنم (الرقبة) المقطع، بضعة عظام غنم، ثلاثة عيدان قرفة (اختياري)

التحضير

تغسل العظام مع اللحم ويوضع الاثنان في قدر واسعة على نار قوية. تزال الزفرة فور ظهورها.

يغسل القمح المقشور جيداً ويضاف إلى اللحم ويطهى معه على نار متوسطة. تضاف عيدان القرفة وتغطى القدر ويطهى محتواها على نار هادئة لمدة ٧ إلى ٨ ساعات حتى ينضج القمح مع اللحم إلى حد الذوبان. يضاف حينها القليل من الملح (ملعقة صغيرة من البهار الحلو وملعقة صغيرة من البهار الحريف (اختياري). ترفع بعدها العظام من القدر وتحرك الهريسة قبل طهوها لمدة ٥ دقائق. إذا كانت الهريسة كثيفة، يمكن إضافة القليل من الماء الساخن إليها ثم تسكب في طبق عميق وترش عليها القرفة الناعمة. يقدم الطبق ساخناً.

ملاحظة: يستحسن تحضير الهريسة وطهوها قبل ليلة واحدة. تغلى الهريسة على النار ليلاً لمدة نصف ساعة، ثم تخفف النار لتصبح هادئة جداً وتترك الهريسة عليها حتى صباح اليوم التالي. هكذا، تنضج الهريسة وفق الأصول. هذه هي الطريقة التقليدية لتحضير الهريسة، لكن يمكنك إذا شئت استعمال طنجرة الضغط لتسريع عملية الطهو.

يمكنك تحضير الهريسة مع الدجاج أو لحم البقر بدل لحم الغنم. يمكنك الاستغناء عن التوابل حسب الذوق.

ملاحظة: يمكن تذويب زبدة أو سمنة ومن ثم يخلط مسحوق الفلفل الأحمر الحريف. ومن ثم تسكب على الطبق ويُزين بالصنوبر المقلي.

كبة مع زهرة القنبيط

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٥٠٠غ من اللحم الهبر المطحون، ٣ أكواب من البرغل الناعم، بصلتان متوسطتان، ملح وقرفة وبهارات

الحشوة

٢٠٠غ من اللحم المفروم خشنا، ربع كوب من الصنوبر، ٤ بصلات كبيرة، عصير نصف ليمونة

المرقة

١,٥ كيلوغرام قنبيط، كوبان من اللبن المروّب، كوب من الطحينة، ٣٠٠غ من اللحم الدهني.

التحضير

يقسم رأس القنبيط إلى زهيرات صغيرة وينظف من الأوراق. تغسل الزهيرات وتجفف ثم تقلى في الزيت أو السمنة حتى تشقر لتوضع من ثم في وعاء.

يقطع اللحم المخصص للمرقة إلى مكعبات صغيرة ويقلى في نصف كوب من الزيت أو السمنة. يضاف إليه ٥ أكواب من الماء الساخن مع القليل من الملح، ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو. يترك اللحم على نار متوسطة حتى ينضج جزئياً، ثم ترفع القدر عن النار.

تخفق الطحينة في وعاء مع عصير الليمون لتصبح سائلة. يصفى اللبن فوق مصفاة ناعمة ويضاف إلى روبة الطحينة ويخفق معها. تسكب هذه الصلصة فوق اللحم وتعاد القدر إلى النار. يحرك محتواها حتى الغليان، ثم يضاف إليها القنبيط المقلي. يطهى المزيج على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

في هذه الأثناء، تحضر أقراص الكبة وتهيأ للحشو. يقلى البصل مع اللحم والصنوبر. يضاف إليها عصير الليمون مع الملح والبهارات. تحشى أقراص الكبة بهذه الحشوة ثم تضاف إلى محتوى القدر فوق القنبيط على أن تغمرها الصلصة. يرش ما يلزم من الملح وتترك القدر على النار حتى ينضج محتواها جيداً ثم يسكب ويقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

زلابية

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ أرغفة من الخبز الأبيض المرقوق، مخبوزة على الصاج
كوب من الزبدة أو السمنة المذوبة
كوب من السكر الناعم
قرفة
نصف كيلوغرام من القشدة الجاهزة

التحضير

يوضع رغيف خبز فوق الصاج ويدهن بالكثير من الزبدة أو السمنة المذوبة. يرش فوقه السكر الناعم والقرفة. ثم يرفع الرغيف عن الصاج.

وتوزع القشدة فوق الرغيف قبل لفه بطريقة رخوة مع دهن كل لفة بالمزيد من الزبدة والسكر والقرفة إلى أن يصبح الرغيف شبيهاً بالسندويش. يقطع كل سندويش إلى قطعتين متساويتين ويقدم كنوع لذيذ من الحلوى عند الفطور. إذا لم تحبي فكرة بسط القشدة فوق الرغيف، يمكنك دهن أرغفة الخبز بالزبدة والسكر والقرفة فقط. إنها حلوى ممتازة لتقديمها مع الفطور المرتكز على الفول.

غريبة بالصينية

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخص

كيلوغرام من السميد الجيد النوعية
كوب وربع كوب من السمنة أو الزبدة المذوبة
كوبان ونصف الكوب من السكر الناعم
كوب وربع الكوب من الماء، ربع كوب من ماء الزهر، ربع كوب من ماء الورد، فستق حلبي مطحون للزينة.

التحضير

توضع السمنة في وعاء وتخفق جيداً بملعقة خشبية لتصبح بيضاء اللون. يضاف إليها السكر الناعم مع ماء الزهر وماء الورد ويخفق المزيج جيداً. يضاف من ثم السميد ويخلط جيداً، ثم يضاف الماء ويدعك المزيج باليد.

يترك المزيج ليرتاح مدة ساعة كاملة، قبل بسطه في صينية قطرها ٣٥ إلى ٣٨ سم مرشوشة بالقليل من السميد الناشف. يضغط على العجينة جيداً باليدين قبل تقطيعها إلى قطع مربعة بالحجم المطلوب. تخبز الصينية في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنضج ثم تخرج من الفرن ويسكب فوقها القطر المغلي. حين تبرد الصينية، ترفع قطع الغريبة وتزين بالفستق الحلبي الناعم وتقدم.

جاتوه المكسّرات

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

١٢٥غ من الزبدة الطرية
ملعقة صغيرة من برش الليمون الناعم
كوب وربع الكوب من السكر
٣ بيضات في حرارة الغرفة
نصف كوب من الدقيق الذاتي الارتفاخ
كوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
نصف كوب من الحليب
ملعقة طعام من عصير الليمون
ملعقتا طعام من الفستق المفروم ناعماً
ملعقتا طعام من الجوز المفروم ناعماً
ملعقتا طعام من اللوز المقشر المفروم ناعماً
ملعقتان صغيرتان من السكر الناعم.

طبقة المكسرات العلوية

ملعقتا طعام من الفستق المفروم خشناً
ملعقتا طعام من الجوز المفروم خشناً
ملعقتا طعام من اللوز المقشر
قليل من السكرالناعم.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية. يبطن قالب جاتوه دائري عميق قطره ٢٢ سم بورق البرشمان. تخلط الزبدة مع برش الليمون والسكر في وعاء صغير. يخفق المزيج بالخلاط الكهربائي حتى يذوب السكر ويصبح المزيج ناعماً وقشدياً. يضاف إليه البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويخفق المزيج جيداً بعد كل إضافة. يحتمل أن يتخثر المزيج في هذه المرحلة لكنه سيعود للتماسك مجدداً لاحقاً. تضاف المكونات الجافة والحليب إلى المزيج على دفعتين ويحرك الخليط بملعقة خشبية. يضاف من ثم عصير الليمون والمكسرات. يسكب المزيج في القالب المحضر ويمهد سطحه بملوق معدني رطب. يخبز القالب في فرن معتدل حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغطى قالب الجاتوه بورقة ألمنيوم رخوة ويخبز مجدداً لمدة ٤٥ دقيقة. يترك الجاتوه ليرتاح في القالب ٥ دقائق، ثم يقلب فوق مصبع حديدي ويترك ليبرد. يرش السكر الناعم فوق الجاتوه مباشرة قبل التقديم. لإعداد الطبقة العلوية من المكسرات، تخلط المكونات مع بعضها في وعاء صغير.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قرع محشو بالبرغل

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

١,٥ كيلوغرام من القرع الطازج

١,٥ كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء

نصف كوب من الحمص المفقوش

نصف باقة من النعناع

بصلة كبيرة

٢٠٠غ من اللحم الدهني المفروم

نصف كوب من البرغل الخشن

نصف كوب من السمنة

٤ فصوص ثوم

عصير ليمونة

التحضير

تُبرش قشرة القرع ومن ثم يجوّف بالمنقرة في الماء البارد.

يخلط اللحم مع الحمص، والسمنة، وملعقة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة، والقليل من الملح.

يغسل البرغل ويضاف إلى اللحم والحمص.

يقشر رأسان من البندورة (الطماطم) ويفرمان ناعماً ويضافان إلى الحشوة.

تدعك الحشوة باليدين.

تقشر البصلة وتقطع إلى أقمار وتوضع في أسفل القدر مع بعض ضلوع الغنم.

يحشى القرع بالحشوة ويوضع في القدر فوق البصل. يعصر فوقه ما تبقى من رؤوس البندورة (الطماطم) ويغمر محتوى القدر بالماء الساخن لطهوه على نار قوية لبضع دقائق، ومن ثم على نار خفيفة.

يغسل النعناع ويفرم ويطحن مع الثوم والملح.

يضاف من ثم عصير الليمون ويسكب هذا الخليط فوق القرع المحشو ويترك على النار حتى ينضج القرع ويتضاءل حجم المرقة.

يقدم الطبق ساخناً.

ورق عنب محشو مع الفواغ

التحضير

تغسل الفواغ جيداً وتنزع عنها جزيئات الدهن الصغيرة ثم تفرك بالملح الخشن مرتين وتغسل.

تقلب الفواغ وتفرك بالملح الخشن والدقيق وأوراق الليمون، ثم تغسل جيداً بالماء وتنقع في الماء البارد لمدة ساعة. تضاف ليمونتان مقطعتان إلى قطع كبيرة إلى الماء مع ملعقتي طعام من الدقيق. ثم تحش الفواغ. لتحضير الحشوة تخلط اللحم المفروم مع الأرز المغسول والمصفى والحمص والبهار الحلو والقرفة والملح والكراوية والفلفل الأسود.

وتوضع في قدر وتضاف إليها كمية كافية من الماء لغمرها، ثم تغلى على النار وترفع عنها الزفرة. تسلق الفواغ لمدة ٥ دقائق، ثم يرمى ماء الغلي ويستبدل بماء ساخن نظيف. يضاف إليه القليل من الملح مع بصلتين مفرومتين خشناً، وورقتي غار، و٧ إلى ٨ حبات هال، وعود قرفة ونصف ليمونة. تطهى الفواغ على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً حتى تنضج.

تصفى مرقة الفواغ وتصف الفواغ في قعر قدر كبيرة وتوزع فوقها طبقات من ورق العنب المحشو بطريقة دائرية مع وضع ٧ إلى ٨ فصوص من الثوم بين الطبقة والأخرى.

تسكب المرقة المصفاة فوق طبقات ورق العنب المحشو وتغطى القدر بطبق وتطهى على نار قوية أولاً ومن ثم على نار خفيفة حتى ينضج محتواها.

تترك القدر مغطاة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يقلب محتواها فوق طبق تقديم بحيث تصبح الفواغ في أعلى الطبق. يقدم الطبق مع اللبن.

ملاحظة: إذا أردت إعداد الفواغ من دون ورق العنب المحشو، تصبح مدة الطهو ساعة تقريباً. ترفع بعدها الفواغ من القدر وتقلى قليلاً في السمنة أو الزيدة وتقدم مع السلطة الخضراء واللبن.

يمكنك أيضاً استبدال ورق العنب بالكوسا إذا شئت.

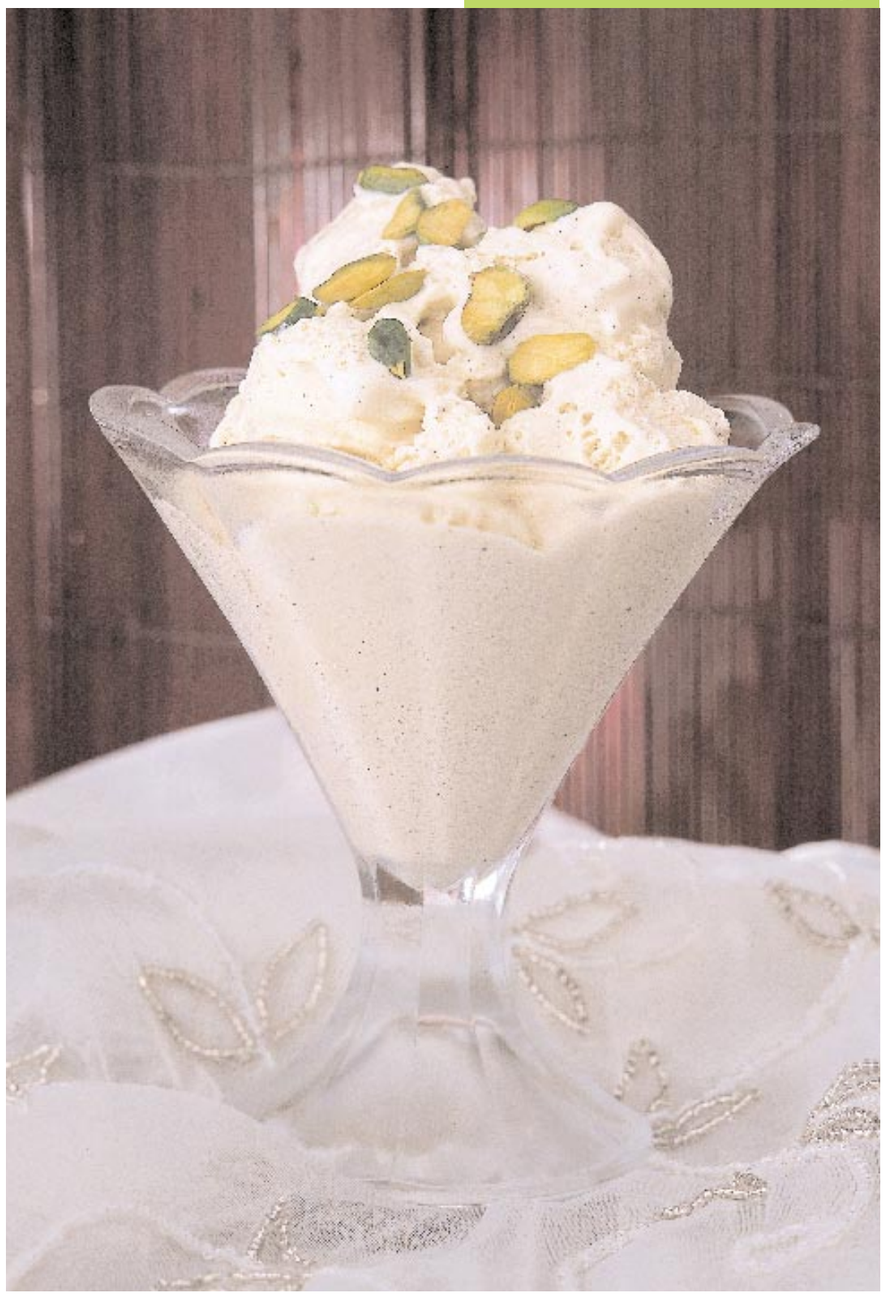
الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

٤٠٠غ من اللحم المفروم ناعماً قليل
الدهن، كوبان من الأرز المصري
كوب من الحمص المقشر
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملعقة صغيرة من القرفة، ملح
نصف ملعقة صغيرة كراوية
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
٤ فواغ غنم

البوظة الهندية

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ أكواب من الحليب الكامل الدسم
١٢ حبة هال
كوب من السكر الناعم
كوب من الفستق المقشر نصف كوب من اللوز المطحون، مع بعض الحبات الإضافية للتقديم
ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الكثيفة.



التحضير

يسكب الحليب في قدر كبيرة وثقيلة القعر وتضاف إليه حبات الهال. يغلى الحليب فوق النار، ثم تخفف النار ويترك ليغلي برفق مدة ٤٥ دقيقة أو حتى يتضاءل حجمه إلى النصف. عندئذ، يضاف السكر ويحرك مع الحليب حتى يذوب. يسكب المزيج في وعاء ويترك ليبرد. ثم يوضع في الثلاجة لمدة ٨ ساعات على الأقل أو طوال الليل. في غضون ذلك، توضع حبات الفستق في وعاء ويسكب فوقها مقدار كاف من الماء المغلي لغمرها. تترك حبات الفستق منقوعة في الماء المغلي لمدة دقيقة إلى دقيقتين ثم تصفى جيداً. تقشر حبات الفستق بفركها بين الأصابع ثم تقطع إلى شرائح رقيقة. حين يبرد مزيج الحليب، يصفى عبر مصفاة للتخلص من حبات الهال ويضاف إليه اللوز المطحون. تخفق الكريما وتضاف من ثم إلى مزيج الحليب. في حال استعمال آلة البوظة، يخفق المزيج في الآلة باتباع تعليمات المصنع. ومباشرة قبل أن تجمد البوظة، تضاف إليها نصف كمية شرائح الفستق. أو يمكنك وضع المزيج في وعاء مقاوم للجليد في قسم التجليد من الثلاجة، من دون أي غطاء، لمدة ساعة إلى ساعتين أو حتى تجمد حواف محتوى الوعاء. يقلب المزيج حينها في وعاء ويحرك بالشوكة أو يخفق في الخلاط ليصبح ناعماً. تضاف إليه نصف كمية الكريما المخفوقة ونصف كمية شرائح الفستق. يعاد المزيج إلى قسم التجليد في الثلاجة ويترك لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات إضافية، أو حتى يجمد. يغطى الوعاء بغطاء محكم. تقدم البوظة بعد رش ما تبقى من شرائح الفستق على سطحها.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كفتة السويس بالعجة

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من لحم الكفتة
٤ جزرات متوسطة الحجم
٣ رؤوس بطاطا
٣ حبات كوسا كبيرة
٥ بصلات متوسطة
٣ رؤوس فليفلة حلوة
كوب ونصف الكوب من الزيت، نصف كوب من الدقيق الأبيض
٤ إلى ٥ بيضات
عصير ليمونة

التحضير

يخلط اللحم مع الملح وملعقة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة، ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحريف. يدعك اللحم جيداً بالأصابع ثم يقرص إلى أقراص مستديرة صغيرة سماكتها ١ إلى ٢ سم. توضع هذه الأقراص في صينية وتخبز في فرن ساخن لمدة ٣ دقائق. يخفق البيض مع الدقيق وملعقتيّ طعام من الماء البارد والقليل من الملح والبهار الحلو. يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة. تغمس أقراص الكفتة في مزيج العجة وتقلى في الزيت حتى تحمرّ ثم توضع جانباً وتغطى. يقشر البصل ويفرم مع الفليفلة الحلوة إلى دوائر. يسخن نصف كوب من الزيت في مقلاة وتقلى فيه دوائر البصل والفليفلة حتى تذبل. تغسل الكوسا والجزر وتقطع مع البطاطا إلى حلقات. تضاف هذه الحلقات إلى البصل وتحرك معه لبضع دقائق. تغمر بعدها الخضار بما يلزم من الماء وتطهى على نار متوسطة حتى تنضج ويتضاءل حجم الصلصة. يضاف حينها عصير الليمون وأقراص الكفتة ويطهى الكل على نار هادئة لمدة ٥ دقائق إضافية. تسكب الخضار في وسط الطبق وتوزع عليها أقراص الكفتة.

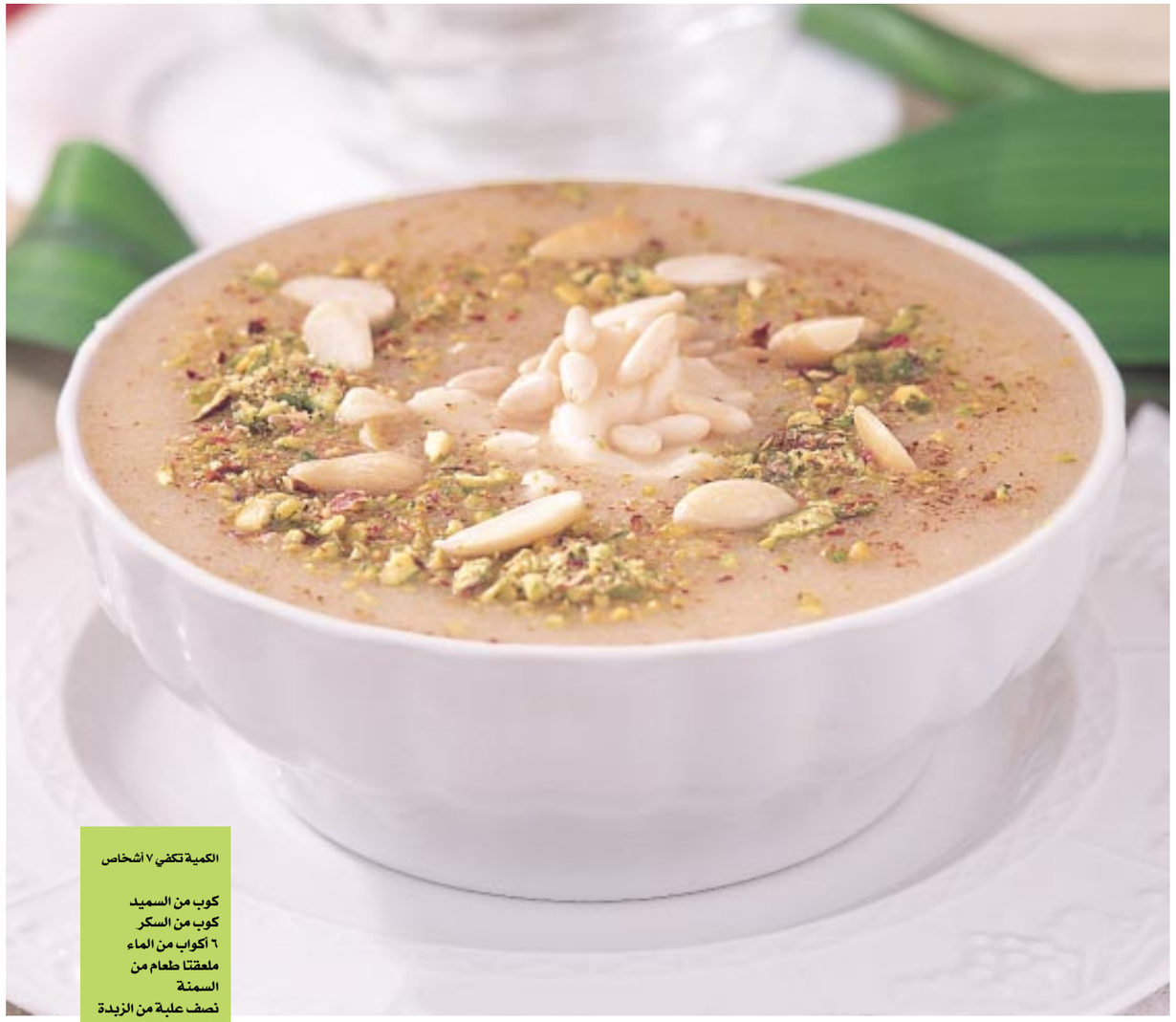
مهلبية باللوز

التحضير

يذوب دقيق الذرة في كوب من الحليب البارد. توضع بقية الحليب في قدر ويضاف إليها السكر واللوز المطحون. يحرك المزيج حتى يذوب السكر ودقيق الذرة. تحرك المهلبية بشريط معدني أو ملعقة خشبية حتى تمتزج مكوناتها جيداً ببعضها. تطهى المهلبية على النار حتى تتكثف. تطفأ النار ويضاف إليها ماء الزهر والمستكة. تسكب المهلبية في أطباق وتزين بزهر الليمون والفستق الحلبي واللوز المقطع. تقدم المهلبية باردة أو فاترة.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

٣ أكواب ونصف الكوب من الحليب
نصف كوب من اللوز المطحون ناعماً
نصف كوب من السكر
ربع ملعقة صغيرة من المستكة المطحونة
نصف كوب من دقيق الذرة
ملعقتا طعام من ماء الزهر
ربع كوب من اللوز المقشر والمقطع (للزينة)
زهر الليمون وفستق حلبي للزينة.



مأمونية

التحضير

تسخن الزبدة مع السمنة في قدر حتى تذوبان تماماً. يضاف السميد ويقلى حتى يُشقّر قليلاً. يضاف إليه السكر والماء ويخلط المزيج ويطهى بعد تغطيته على نار خفيفة حتى يمتص السميد الماء وإنما يبقى رطباً. يسخن كوب من القطر مع الجبنة في قدر ويطهى المزيج على نار خفيفة حتى تذوب الجبنة وتصبح قشدية. تسكب المأمونية في طبق شبه مسطح وترش عليها القرفة. توضع فوقها الجبنة وتزين بالفستق الحلبي. تقدم المأمونية ساخنة كفطور لذيذ.

الكمية تكفي ٧ أشخاص

كوب من السميد
كوب من السكر
٦ أكواب من الماء
ملعقتا طعام من السمنة
نصف علبة من الزبدة (١٠٠ غ) المذوبة
نصف كيلوغرام من الجبنة (عكاوي ومجدولة مصفاة من الملح) أو جبنة موزاريلا قرفة وفستق حلبي للزينة
نصف كوب من القطر.

سلطة الأفوكادو والجبش المدخن

الكمية تكفي ٨ أشخاص

مكونات صلصة السلطة

فص ثوم مهروس
ملعقتان صغيرتان من خردل ديجون
ملعقة طعام من الخل الأحمر
٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون
بصلتان صغيرتان مفرومتان ناعماً
ملعقة صغيرة من البقدونس الطازج المفروم ناعماً

مكونات السلطة

١٦ شريحة من الحبش المدخن
٤٠٠غ من الجبنة الايطالية الزرقاء (غورغونزولا)
٤ رؤوس أفوكادو ناضجة
أوراق خس متنوعة، مغسولة (من مختلف الأشكال والألوان) ومقطعة الى قطع صغيرة.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤.
تحضر الصلصة أولاً بوضع الثوم والخردل في وعاء وخفقهما جيداً مع الخل. يضاف زيت الزيتون تدريجياً، ومن ثم البصل وأخيراً البقدونس ويخلط الكل جيداً. يرش الملح والفلفل وتترك الصلصة جانباً.
توضع شرائح الحبش المدخن على مصبع حديدي وتخبز في الفرن لمدة ٨إلى ١٠ دقائق حتى تصبح هشة ثم تفرم خشناً بعد أن تبرد.
تنزع القشرة عن الجبنة الزرقاء وتقطع الجبنة إلى مكعبات.
تقشر رؤوس الأفوكادو ويقطع كل نصف إلى ٨ شرائح.
لإعداد السلطة، تخلط ملعقتا طعام من الصلصة مع أوراق الخس المنوّعة وتوزع على ٨ أطباق.
توضع بعدها ٤ شرائح من الأفوكادو في كل طبقة وتوزع فوقها قطع الجبنة والحبش المدخن.
يسكب القليل من الصلصة فوق كل طبق قبل تقديمه فوراً.

مكمورة (ملفوف بالزيت والحمص)

الكمية تكفي ٣ الى ٤ أشخاص

كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الملفوف، كوب من الحمص المنقوع
نصف كوب من الزيت
ملعقة صغيرة من الدقيق، نصف باقة من النعناع الأخضر
بصلتان كبيرتان من النوع الأحمر
٥ فصوص ثوم مهروسة
عصير ليمون
نصف ملعقة صغيرة من الكمون.

التحضير

يفرم الملفوف مع ضلوعه فرماً ناعماً ثم يغسل ويوضع في مصفاة.
يفرم البصل ناعماً ويقلى في الزيت الساخن حتى يشقّر.
يفقش الحمص وينظف من قشره ثم يضاف إلى البصل ويقلى معه. يضاف الملفوف والدقيق ويحرك المزيج على نار متوسطة حتى يصبح الملفوف أصفر اللون. يضاف حينها الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو والكمون.
يغسل النعناع ويفرم ويخلط مع الثوم المهروس وعصير نصف ليمونة.
يضاف هذا المزيج إلى الملفوف. يغمر المزيج بالماء المغلي ويطهى على نار قوية. تخفف بعدها النار ويتابع الطهو حتى ينضج المزيج وتتبخر معظم الصلصة.
يقدم الطبق بارداً.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قريدس بالعسل والحبق

التحضير

تقشر حبات القريدس من دون المساس بذيلها.
تستعمل سكين حادة لقص متن كل حبة قريدس وإزالة العرق منها.
تخفق بقية المكونات مع بعضها في وعاء صغير لمدة دقيقتين حتى الحصول على مزيج متجانس. ينقل هذا المزيج إلى وعاء كبير وتضاف إليه حبات القريدس وتخلط معه جيداً.
يغطى المزيج بورق النايلون اللاصق ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.
تغرز حبة قريدس واحدة في كل سيخ خشبي.
توضع أسياخ القريدس في صينية شواء مدهونة بالقليل من الزيت وتشوى فوق نار متوسطة إلى قوية لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق على كل جهة أو حتى تصبح وردية اللون.
تقدم حبات القريدس فوراً.

ملاحظة: يجب إعداد هذا الطبق مباشرة قبل التقديم. وللحؤول دون احتراق الأسياخ، يمكن نقعها في الماء لبضعة ساعات قبل استعمالها.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

١٢ حبة قريدس
عملاقة
ملعقتا طعام من
الحبق الطازج المفروم
ناعماً
ملعقتان صغيرتان من
العسل
ملعقة طعام من
صلصة الصويا
ملعقة صغيرة من خل
الأرز

سلطة الجبنة المشللة

الكمية تكفي شخصين

باقة من الجبنة المشللة
أنواع مختلفة من الخس (آيسبرغ، خس إفرنجي...)
رؤوس بندورة (طماطم) صغيرة، خيار، نعناع، بصل أخضر، زيتون أسود.

صلصة الليمون
نصف كوب من عصير الليمون، ثلاثة أرباع الكوب من زيت الزيتون
نصف ملعقة صغيرة من الخردل، رشة ملح.

التحضير

تفصل الجبنة المشللة إلى خيوط وتغسل بالماء البارد للتخلص من فائض الملح، ثم تجفف على محارم المطبخ الورقية.

تغسل أوراق الخس وتجفف وتفرم إلى قطع صغيرة. يقشر الخيار والبصل الأخضر ويقطعان إلى شرائح. تخلط الخضار والبندورة (الطماطم) مع الزيتون والجبنة. تخلط مكونات الصلصة مع بعضها وتسكب فوق السلطة مباشرة قبل التقديم. تقدم السلطة مع أرغفة الخبز العربي أو خبز التنور.

فطائر الحمص واللحم

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان ونصف الكوب من الدقيق
نصف كوب من الزبدة

المذوبة
كوب ونصف الكوب من الماء الفاتر
نصف ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية

الحشوة
كوب ونصف الكوب من الحمص المنقوع
ثلاثة أرباع الكوب من اللبن المروّب، بصلتان متوسطتا الحجم
١٥٠غ من اللحم المفروم
ربع كوب من السمنة أو الزيت
ملعقة كبيرة من الكشك.

التحضير

تذوب الزبدة على النار وتضاف إلى الدقيق الموضوع في وعاء. يفرك الدقيق جيداً باليدين حتى يمتص الزبدة ثم تضاف إليه الخميرة الفورية وملعقة صغيرة من الملح والماء الفاتر. يدعك المزيج جيداً ثم يغطى حتى يختمر. يمكن استعمال الخلاط الكهربائي لتحضير هذه العجينة. يفرم الحمص المنقوع فرماً ناعماً. كما يفرم البصل ناعماً ويفرك بالملح وملعقة صغيرة من البهار الحلو وملعقة صغيرة من القرفة. يضاف البصل المفروم إلى الحمص. يقلى اللحم المفروم في الزيت أو السمنة، ثم يضاف إلى الحمص والبصل. يضاف أيضاً اللبن والكشك ويخلط المزيج جيداً. بعد أن تختمر العجينة، تقرص إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز وترق بالشوبك إلى دوائر صغيرة. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة في كل دائرة عجين قبل طيها على شكل مثلث. تصف المثلثات المحشوة في صينية مدهونة بالزيت وتخبز في الفرن حتى تحمرّ ثم تقدم ساخنة. يمكنك إذا شئت قلي هذه الفطائر في الزيت بدل خبزها في الفرن، مع ضرورة إطباق حوافها جيداً بعد طيها كي لا تفتح أثناء القلي.

بورك مقلي باللحم

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

ثلاثة أكواب دقيق لجميع الإستعمالات
أربع بيضات كبيرة
٦٠٠غ لحم مفروم
باقة بقدونس مفرومة،
نصف كوب زيت أو زبدة
٣ أكواب زيت للقلي.

التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء ويخلط مع ملعقة صغيرة من الملح. تفتح فجوة في وسط الخليط ويضاف إليها البيض. يخلط المزيج باليدين للحصول على عجينة متماسكة. تقطع العجينة إلى ست قطع متساوية وتغطى بفوطة رطبة. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه اللحم حتى ينضج. يضاف إليها الملح والبهار الحلو والقرفة. ترفع المقلاة عن النار ويضاف إليها البقدونس. يحرك المزيج جيداً ثم يترك جانباً ليبرد. ترق كل قطعة عجين فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على دائرة كبيرة ورقيقة جداً. تقطع هذه الدائرة إلى ثمانية مثلثات متساوية. يدهن كل مثلث بالقليل من الزيت أو الزبدة ويحشى باللحم. تطوى حواف المثلث لختمه جيداً وتلصق الحواف بمزيج الماء والدقيق كي لا تفتح أثناء القلي. تصف المثلثات المحشوة في صينية، ثم تقلى على دفعات في الزيت الساخن فوق نار قوية حتى تحمرّ. تقدم البورك ساخنة.

سلة الكريب بالفاكهة الحمراء

(حلوى للحمية)

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦. ينخل الدقيق مع الملح فوق وعاء. تفتح فجوة في الوسط ويضاف إليها بياض البيض مع الحليب وعصير البرتقال. يخفق السائل تدريجياً ليمتزج مع خليط الدقيق المحيط به. يخفق بعدها كل المزيج جيداً ليصبح ناعماً وكثير الفقاقيع.

يرش القليل من رذاذ الزيت في قدر ثقيلة أو قدر غير لاصقة ويسخن فوق النار. يسكب القليل من مزيج الكريب لتغطية قعر القدر وتحرك القدر قليلاً لتوزيع الكريب على كل قعرها. تطهى الكريب فوق النار حتى تجمد ثم تقلب وتطهى على الوجه الآخر. تنقل رقاقة الكريب إلى ورقة برشمان. عليك تحضير ٦ قطع كريب. توضع ٦ قوالب أو أطباق صغيرة مقاومة لحرارة الفرن بالمقلوب فوق صينية خبز ويغطى كل قالب برقاقة كريب. تخبز قطع الكريب على هذا النحو في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى تصبح هشة ويجمد شكلها. ترفع "سلات" الكريب بعناية عن القوالب. تقشر حبات البرتقال وتقطع إلى فصوص. توضع هذه الفصوص في قدر مع التوت والعليق والفراولة حتى يفتر المزيج قليلاً. يوزع مزيج الفاكهة على سلات الكريب وينثر برش البرتقال في الأعلى.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٦٥ وحدة حرارية
دهون: ١,٤ ملغ
دهون مشبعة: ٠,١٦ ملغ
كولسترول: ٠,٧ ملغ
ألياف: ٣,٢ غ

الكريب
كوب وربع الكوب من الدقيق (الطحين) العادي
رشة ملح
بياض بيضتين
كوب من الحليب المقشود
ثلثا الكوب من عصير البرتقال
رذاذ زيت لدهن الصينية.

للحشوة
٤ برتقالات متوسطة
الحجم
كوبان من مزيج التوت والعليق والفراولة (الفريز).

فراولة في جيلو العنب (حلوى للحمية)

التحضير

يسكب عصير العنب في قدر ويضاف إليه عود القرفة. تقشر البرتقالة وتضاف معظم هذه القشرة إلى محتوى القدر فيما يحتفظ بالقليل منها للزينة. توضع القدر فوق نار خفيفة جداً لمدة ١٠ دقائق، ثم ترفع كل المنكهات من عصير العنب. تعصر البرتقالة فوق وعاء ويرش فوق هذا العصير مسحوق الجيلاتين. حين يذوب الجيلاتين يضاف إليه عصير العنب ويحرك المزيج جيداً. يترك الجيلو حتى يبرد في الوعاء إلى أن يبدأ بالجمود. تضاف حينها الفراولة ويسكب الجيلو بسرعة في طبق تقديم أو قالب سعته ٤ أكواب. يحفظ الجيلو في الثلاجة حتى يجمد. يوضع القالب بسرعة في الماء الساخن ويقلب فوق طبق التقديم. يزين الجيلو بحبات الفراولة وقشر البرتقالة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٨٥ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ٠,٢غ
دهون مشبعة: ٠ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ١,٠٤ غ

كويان من عصير العنب الأحمر
عود قرفة
برتقالة صغيرة
ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين
كويان من الفراولة (الفريز) المفرومة مع حبات إضافية للزينة.

مندرين مع الفستق الحلبي (حلوى للحمية)

التحضير

يبشر القليل من قشر المندرين ويقطع هذا البرش إلى خيوط رفيعة. تعصر حبتا مندرين ويحتفظ بهذا العصير جانباً. تقشر حبات المندرين ويزال كل اللب (الابيض) بواسطة السكين وتوضع في طبق كبير. يخلط عصير المندرين مع السكر الناعم وماء الزهر ويسكب هذا العصير فوق الفاكهة. يغطى الطبق ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يبرد. يغمس قشر المندرين في الماء المغلي لمدة ٣٠ ثانية، ثم يصفى ويترك ليبرد فوق محارم المطبخ الورقية. يرش بعدها هذا القشر فوق حبات المندرين مع القليل من الفستق الحلبي.

ملاحظة: يمكن نقع الفستق الحلبي في الماء المغلي وتقشيره قبل تقديمه.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٩١ وحدة حرارية
دهون: ٢,٢ غ
دهون مشبعة: ٠,٢٥ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ٢ غ

١٠ حبات مندرين
ملعقة طعام من السكر الناعم
ملعقتا طعام من ماء الزهر
ملعقة طعام من الفستق الحلبي المفروم.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كباب ترياكي

بصلصة البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم الهبر المقطع إلى مكعبات متوسطة

مكونات صلصة التراياكي

نصف كوب من صلصة الصويا، نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون، ملعقتا طعام من الخل الأحمر، فص ثوم مهروس، ملعقتا طعام من صلصة البندورة (الطماطم)، نصف كوب من الزيت النباتي

صلصة البندورة (الطماطم)

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً، فص ثوم مهروس
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت
ربع باقة من البقدونس الطازج المفروم
٤ إلى ٥ حبات رؤوس بندورة (طماطم) كبيرة، مشوية على الفحم، مقشرة ومفرومة، ملح
رأس فلفل أخضر حريف مفروم ناعماً

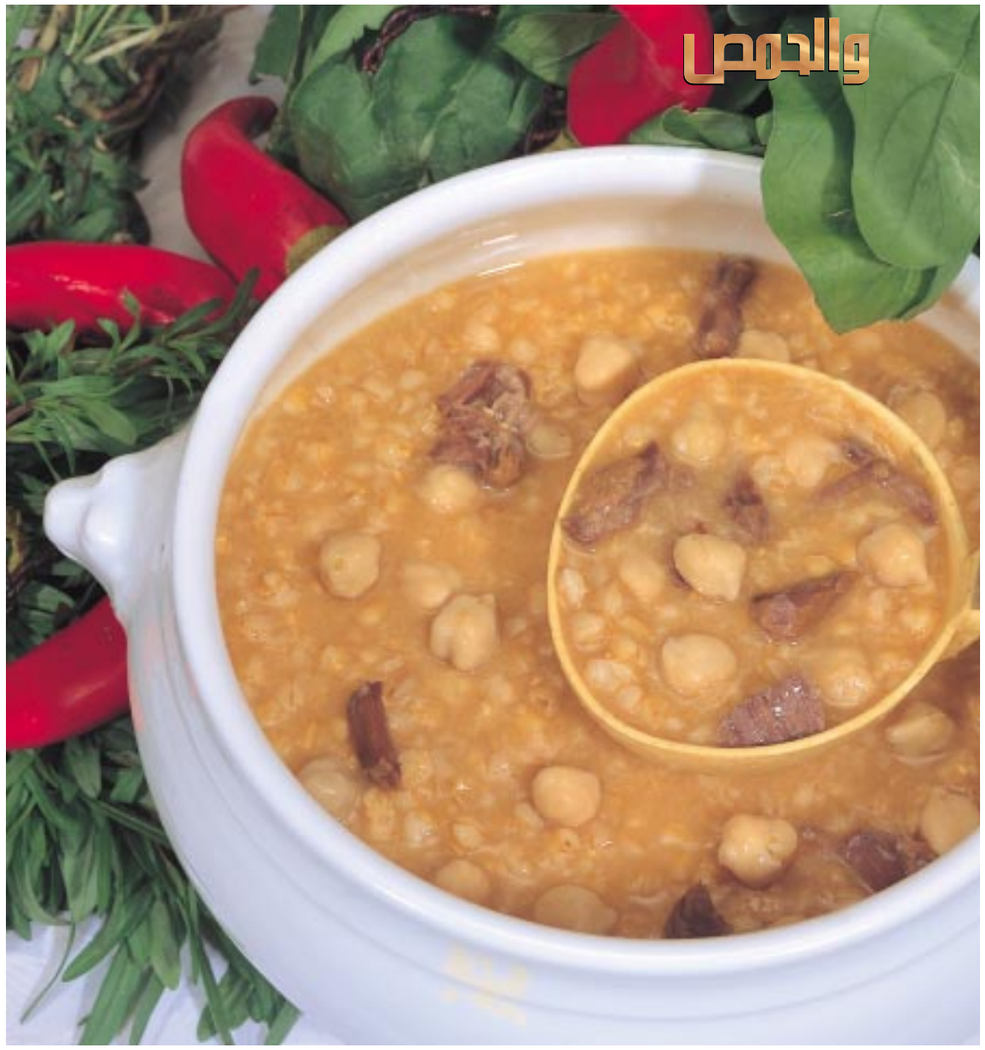
تحضير صلصة التراياكي

تخلط مكعبات اللحم مع مكونات صلصة التراياكي وتغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة. تغرز مكعبات اللحم المتبلة في أسياخ الشواء وتشوى على الفحم حتى ينضج اللحم حسب الرغبة.
يقدم اللحم مع الأرز المسلوق وصلصة البندورة (الطماطم).

تحضير صلصة البندورة

يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل قليلاً، ثم يضاف إليه الثوم ويقلى معه لبضعة دقائق حتى يذبل البصل والثوم.
تضاف البندورة (الطماطم) والفلفل الأخضر ويطهى المزيج على نار خفيفة حتى تتكثف صلصة البندورة (الطماطم) قليلاً. يضاف إليها البقدونس المفروم ويخلط معها.
تقدم الصلصة مع اللحم المشوي.

حساء القمح المقشور والحمص



التحضير

يغسل القمح المقشور ويوضع في القدر. يضاف إليه اللحم ويغطى بالماء. يضاف الملح والحمص. توضع القدر فوق نار قوية وتزال الزفرة عن سطح المزيج. يضاف حينها معجون البندورة، وتغطى القدر وتترك فوق نار خفيفة إلى أن ينضج الحساء، وكذلك اللحم والحمص والقمح.

يقدم هذا الحساء بعد وضع ملعقة أو ملعقتيّ طعام من صلصة الثوم والليمون فوقه.

ملاحظة:

يمكن تحضير هذا الحساء أيضاً بواسطة مقادم الغنم التي يجب طهوها مسبقاً واستعمال مرقها لتحضير الحساء. أما لحم المقادم فيمكن تناوله على انفراد مع الحساء.

(الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص)

كوبان من القمح المقشور
٢٠٠ غرام من لحم الغنم أو الموزات المقطع إلى مكعبات
ملعقة طعام من الملح
كمية كافية من الماء توازي تقريباً ٨ أكواب لطهو الحساء
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
كوبان من الحمص المنقوع والمغسول.

الصلصة
نصف كوب من عصير الليمون
فصان مهروسان من الثوم.

بيض الغنم المقلي

التحضير

تقشر بيضات الغنم وتقطع إلى قطع كبيرة. يخلط الدقيق مع نصف ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض. تغمس قطع بيض الغنم في هذا المزيج. يسخن الزيت جيداً فوق النار وتقلى فيه قطع بيض الغنم إلى أن تصبح وردية اللون. يسكب عصير الليمون فوق البيض المقلي. يزين الطبق بالبقدونس ويقدم بمثابة نوع من المقبلات.

(الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص)

٣بيضات غنم مقشرة ومقطعة، كوبان من الدقيق. نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، زيت للقلي، نصف كوب من عصير الليمون الحامض، بقدونس للزينة.

باري برست بالشوكولا

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

عجينة بات آ شو كريما باتيسيير

٧٥غ من الشوكولا السوداء المذوبة
كوب من الكريما الطازجة
كوب من اللوز المقشر
سكر ناعم للزينة.

التحضير

تدهن صينية كبيرة بالزيت ويوضع فيها قالب تشيزكايك قطره ٢٥سم ومدهون بالزيت. تسكب عجينة الباتآ شو في قالب التشيزكايك ويرش فوقها اللوز.

تدخل الصينية إلى الفرن المحمى مسبقاً وتخبز لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى ينتفخ الباتآ شو ويحمر ويصبح جامداً على اللمس. تفتح بضعة ثقوب في أطراف قالب الباتآ شو للسماح بخروج البخار من داخله أو يقلب بعناية ليصبح رأساً على عقب في صينية الخبز ويعاد إلى الفرن لبضع دقائق لكي يجف من الداخل. يترك قالب الباتآ شو ليبرد فوق مصبع حديدي. تحضر الكريما باتيسيير وتضاف إليها الشوكولا السوداء المذوبة ثم تترك لتبرد. تخفق الكريما الطازجة لتصبح كثيفة ثم تضاف إلى الكريما باتيسيير. يشطر قالب الباتآ شو أفقياً بعناية بحيث يكون الغطاء ثلث القالب. يغرف اللب الطري الموجود في الداخل وتوضع قاعدة القالب على صينية كبيرة وتحشى بالكريما باتيسيير المحضرة، ثم يوضع فوقها الغطاء. يحشى قالب الباتآ شو بالكريما بواسطة كيس حلويات له رأس معدني زخرفي. يرش السكر الناعم فوق غطاء الشو ويحفظ القالب في البراد حتى موعد التقديم.

مكونات عجينة الباتآ شو

كوب من الماء، كوب من الدقيق، ٧٠غ من الزبدة، ٤ بيضات.

التحضير

يسخن الماء مع الزبدة في قدر. وحين يبدأ بالغليان، يضاف الدقيق ويخلط معه للحصول على عجينة سميكة. ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد ثم يضاف إليها البيض، الواحدة تلو الأخرى، مع ضرورة الخفق بعد إضافة كل بيضة للحصول أخيراً على عجينة دبقة. توضع العجينة في كيس حلويات له رأس كبير وتسكب في الصينية بشكل دائري زخرفي.

مكونات الكريما باتيسيير

كوبان من الحليب، ربع كوب من دقيق الذرة، صفار ٣ بيضات، فانيلا، نصف كوب من السكر، برش ليمون ٧٥غ من الشوكولا السوداء المفرومة.

التحضير

يسخن الحليب في قدر حتى يبدأ بالغليان. يخلط دقيق الذرة مع صفار البيض والسكر في وعاء آخر. يضاف إليه نصف كوب من الحليب المسخن ويخلط المزيج بشريط معدني للحصول أخيراً على سائل ناعم. يضاف هذا المزيج إلى الحليب الساخن الموجود في القدر ويطهى على النار حتى يتكثف. تضاف من ثم قطع الشوكولا المفرومة وتخلط معه. يغطى المزيج بورق النايلون اللاصق ويترك ليبرد.

جاتوه بالأناناس والشوكولا

التحضير

يخفق بياض البيض مع ٤ ملاعق طعام من السكر حتى يصبح أبيضا وجامداً. يخفق صفار البيض مع ملعقتي طعام من السكر. يضاف الدقيق إلى صفار البيض المخفوق ويتابع الخفق للحصول على مزيج قشدي ناعم. يضاف مرانغ بياض البيض إلى هذا المزيج ويخلط معه بواسطة ملوق أو ملعقة خشبية للحصول أخيراً على مزيج ناعم. تبطن صينية مستطيلة مسطحة حجمها ٢٤-٣٦ سم بورق البارشمان ويسكب فيها مزيج الجاتوه في شكل طبقة رقيقة. يخبز الجاتوه لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٧٥درجة فهرنهايت حتى يصبح أسفل الجاتوه وردي اللون وسطحه غير رطب. يجب عدم الإفراط في خبز هذا الجاتوه. يخرج الجاتوه من الفرن، وحين يبرد، يقلب وينزع عنه ورق البارشمان. يقطع الجاتوه بعدها إلى ٣ مربعات أو مستطيلات متساوية. تدهن كل قطعة جاتوه بالكريما الطازجة وتزين بقطع الأناناس. توضع طبقات الجاتوه الثلاث فوق بعضها البعض، ويدهن سطح الجاتوه بالكريما ويترك في الثلاجة لمدة ساعة. تسكب من ثم غاناش الشوكولا فوق الجاتوه قبل وضعه في الثلاجة مرة ثانية لمدة ٢ إلى ٣ ساعات. يخرج الجاتوه من الفرن وتقطع حوافه الأربع. يزين الجاتوه بقطع الأناناس وحبات الفراولة والتوت، ثم يعاد إلى الثلاجة حتى موعد التقديم.

الكمية تكفي ٦ الى ٨ أشخاص

٦ بيضات مفصولة في حرارة الغرفة، ربع ملعقة صغيرة من الملح نصف كوب من السكر، فانيلا، نصف كوب من الدقيق.

الكريما

٣ أكواب من الكريما، ٣ ملاعق طعام من السكر، فانيلا، تخفق الكريما مع السكر والفانيلا للحصول على كريما كثيفة.

غاناش الشوكولا

١٥٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة، ملعقتا طعام من الزبدة، تخلط الشوكولا المذوبة مع الزبدة للحصول على الغاناش.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

يخنة القريدس

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم، طازج أو مجلد، ربع كوب من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الدقيق المتعدد الاستعمالات
بصلة متوسطة مفرومة
رأس فلفل أخضر حلو صغير مفروم، رأس فلفل أحمر حلو صغير مفروم
عود كرفس متوسط مقطع إلى شرائح (نصف كوب تقريبا)
كوب ماء أو مرقة دجاج
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم
ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
نصف ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الأحمر (المعتدل أو الحريف حسب الذوق)، كوبان من الأرز المسلوق الساخن.

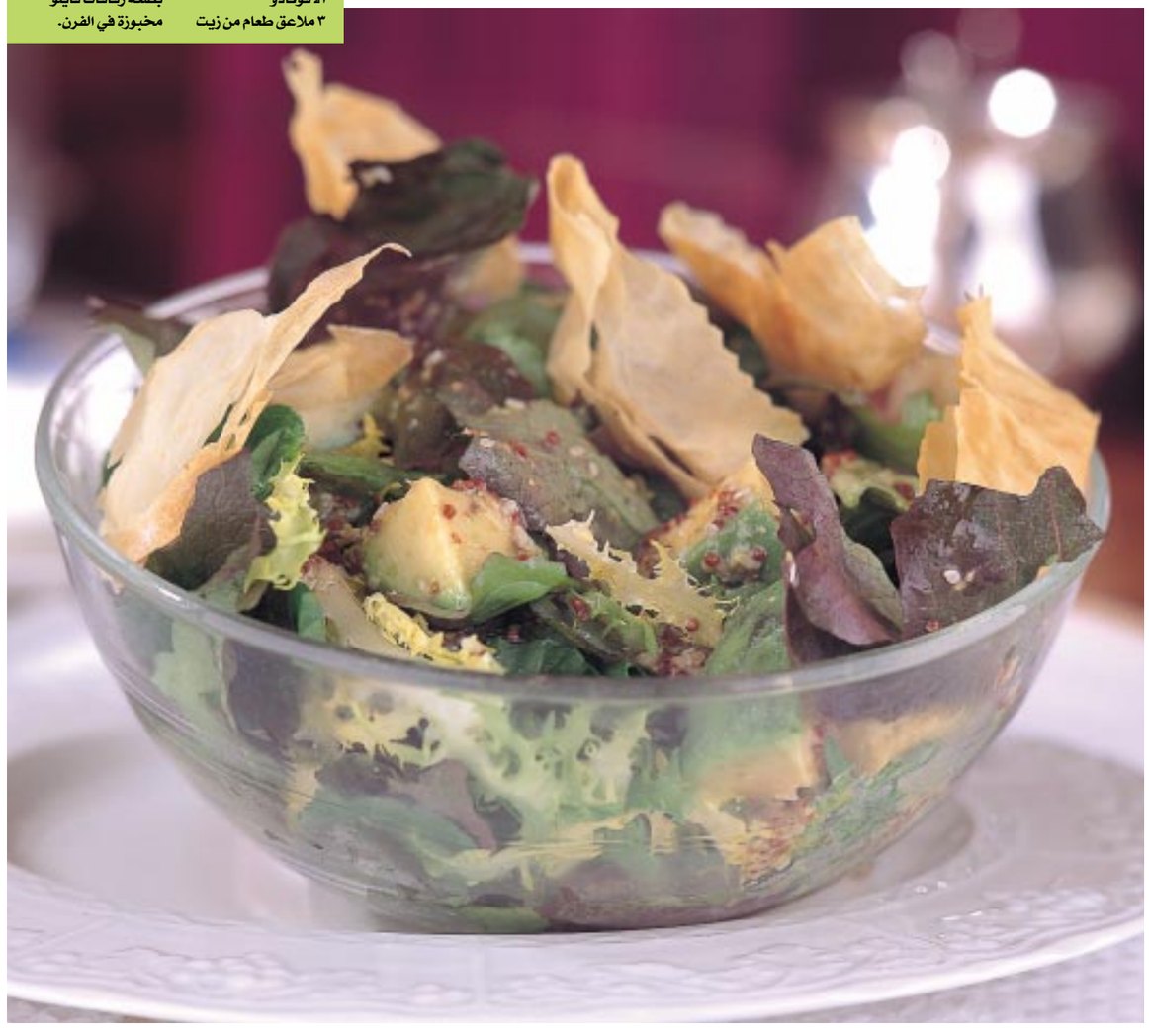
التحضير

تقشر حبات القريدس ويفتح شق طويل في ظهر كل منها لنزع العرق الأسود. تغسل بعدها حبات القريدس وتترك جانباً.

تسخن الزبدة في قدر فوق نار متوسطة حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق ويطهى معها لمدة ٥ إلى ٦ دقائق مع التحريك المستمر حتى تظهر الفقاقيع ويصبح المزيج بنياً. يضاف البصل، والفلفل الأحمر والفلفل الأخضر، والكرفس والثوم. يطهى المزيج لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح الخضار هشة. يضاف القريدس، والماء، والبقدونس، وعصير الليمون والملح (في حال استعمال الماء بدل مرقة الدجاج)، والفلفل ومعجون الفلفل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان، ثم تخفف النار ويغلى المزيج من دون غطاء لمدة ٥ دقائق تقريباً، مع تحريكه بين الحين والآخر، حتى يصبح القريدس وردي اللون. يقدم الطبق مع الأرز المسلوق.

ملاحظة: (يجب ألا تزيد مدة غليان حبات القريدس عن ٥ دقائق، كي لا يصغر حجمها).

سلطة السبانخ والأفوكادو مع صلصة الخل والخردل



الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١٠٠غ من أوراق السبانخ (٣٠ عنقاً)
خسة حمراء مجعدة
رأسان متوسطان من الأفوكادو
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
ملعقتان صغيرتان من بذور السمسم
ملعقة طعام من عصير الليمون
ملعقتان صغيرتان من الخردل الكامل الحبوب
بضعة رقاقات فايلو مخبوزة في الفرن.

التحضير

تغسل أوراق السبانخ والخس ثم تجفف جيداً. تمزق الأوراق لتصبح بحجم صالح للأكل. توضع هذه الأوراق في طبق التقديم.

يقشر الأفوكادو ويقطع إلى قطع ثم يغسل بعصير الليمون لتفادي اسوداده. توزع قطع الأفوكادو على مهد من أوراق الخس والسبانخ.

تسخن ملعقة طعام من الزيت وتقلى فيها بذور السمسم حتى تصبح ذهبية اللون. ترفع المقلاة فوراً عن النار وتترك لتبرد قليلاً. يضاف إليها عصير الليمون والخردل ويحرك الكل جيداً.

تسكب هذه الصلصة الفاترة فوق السلطة وتخلط معها جيداً. تقدم السلطة فوراً بعد تزيينها برقاقات الفايلو المخبوزة. يجب إعداد هذا الطبق مباشرة قبل التقديم.

معكرونة مع صلصة البندورة المجففة

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

١٥٠غ من البندورة (الطماطم) المجففة المنقوعة في زيت الزيتون
نصف كوب من جبنة البارميسان المبشورة ناعماً
ثلث كوب من الصنوبر المقلي
نصف كوب من أوراق الحبق الطازجة
ثلث كوب من زيت الزيتون
٣٠٠غ من المعكرونة اللولبية

التحضير

تصفى البندورة (الطماطم) المجففة من الزيت، ثم تخلط مع الجبنة، والصنوبر والحبق في خلاط الطعام للحصول على مزيج مفروم جيداً. يضاف الزيت إلى هذا المزيج على شكل قطرات فيما لا يزال الخلاط قيد العمل. تطهى المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي، ثم تصفى جيداً في مصفاة لتوضع بعدها في وعاء تقديم كبير. يضاف مزيج البندورة (الطماطم) إلى المعكرونة الساخنة ويخلط الاثنان جيداً. يقدم الطبق على الفور.

ملاحظة: يمكن إعداد صلصة البندورة المجففة قبل يوم واحد وحفظها في وعاء كتيم للهواء داخل الثلاجة.

غراتان الخضار مع رقاقات الذرة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

بصلة متوسطة مفرومة
علبة نصف كيلو من الخضار المجلدة المتنوعة (بازيلا وجزر ولوبياء)
ملعقتا طعام من الزبدة
رأس بطاطا كبير مسلوق ومقطع إلى مكعبات صغيرة
٣أكواب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة
كوب من الكريما الطازجة
١٥٠غ من الجبنة المتنوعة أو جبنة الموزاريلا المبشورة
رقاقات ذرة لرشها فوق الغراتان (حسب حجم الصينية)
لحم دجاج مسلوق ومفتت أو ثمار بحر مسلوقة ومفرومة أو جامبون بقري مفروم (اختياري).

التحضير

تسخن الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يصبح شاحب اللون.
تضاف إليه الخضار ويتابع القلي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.
تضاف مكعبات البطاطا المسلوقة ويقلى المزيج لمدة دقيقة إضافية.
يضاف لحم الدجاج أو الجامبون البقري أو ثمار البحر ويخلط المزيج مع الصلصة البيضاء.
يسكب هذا المزيج في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن وتنثر فوقه الجبنة.
ترش من ثم رقاقات الذرة فوق الطبق ويخبز لمدة ٣٠ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يقدم هذا الطبق فاتراً كوجبة غداء أو نوع من المقبلات.

الصلصة البيضاء

المتوسطة الكثافة
٤ ملاعق طعام من الزبدة
٤ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الدقيق
٣ أكواب من الحليب
رشة من جوزة الطيب
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، نصف ملعقة صغيرة من الملح

تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويقلى فيها حتى تفوح رائحة لذيذة.
يضاف الحليب ويطهى المزيج فوق النار حتى يتكثف وتظهر فيه الفقاقيع.
تطفأ النار وتضاف القشدة الطازجة إلى الصلصة ويخلط المزيج ثم تترك جانباً لتفتر.
تضاف إليها الخضار وتخلط معها.

جاتوه البوظة

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

جاتوه "١ ٢ ٣"
كوب سمنة نباتية بنكهة الزبدة
كوبان من السكر
٤ بيضات مفصولة في حرارة الغرفة
٣ أكواب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ربع ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
كوب من الحليب في حرارة الغرفة
فانيلا
ملعقة طعام من برش الليمون
كرات بوظة (كرتان من كل نوع)
قطر فراولة لسكبه فوق البوظة.

التحضير

تخلط السمنة النباتية مع السكر لتصبح خفيفة وقشدية. يضاف إليها صفار البيض، واحد تلو الآخر، ويخفق المزيج جيداً بعد كل إضافة.
تنخل المكونات الجافة مع بعضها ثلاث مرات متتالية وتضاف إلى مزيج البيض بالتناوب مع الحليب. يخفق المزيج جيداً بعد كل إضافة ليصبح ناعماً. يخفق بياض البيض في وعاء آخر ليصبح أبيض وجامداً وقشدياً.
يضاف بياض البيض إلى المزيج السابق، ويسكب هذا المزيج في قالب جاتوه دائري له فتحة في الوسط مدهون بالزبدة ومرشوش بالدقيق.
يخبز الجاتوه لمدة ٢٥ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت، ثم يخرج من الفرن ويترك ليبرد.
تقطع طبقة علوية من سطح الجاتوه سماكتها ٢,٥ إلى ٣ سم. يغرف داخل الجاتوه بعناية بواسطة ملعقة صغيرة أو مغرفة صغيرة ثم يملأ بكرات البوظة الملونة.
يحفظ الجاتوه في قسم التجليد من الثلاجة حتى موعد التقديم.

قطر الفراولة

كوب من مربى المشمش الخالي من الكتل
علبة من جيلاتين الفراولة
ربع كوب من الماء الساخن جداً يخلط المربى مع الجيلاتين والماء للحصول على مزيج بقوام القطر.
يسكب فوقه قطر الفراولة ويقطع إلى شرائح للتقديم.

كاري إماراتي باللحم

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من اللحم الهبر
٤ بصلات كبيرة
كوب من صلصة البندورة (الطماطم)
ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة
٥ حبات كبش قرنفل
٣ ملاعق طعام كاري
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حريف
ملعقة صغيرة قرفة
نصف ملعقة صغيرة من جوز الهند الطازج المبشور
ربع ملعقة صغيرة من الهال
٤ ملاعق من كبيرة الفول السوداني غير المملح
ملعقة طعام من الكركم (العقدة الصفراء)
نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
رأس ثوم كبير.

التحضير

يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ويسلق في قدر. تزال الزفرة فور ظهورها ويضاف إلى القدر القليل من الملح مع عودين من القرفة. يسلق اللحم حتى ينضج ويتضاءل حجم المرقة إلى كوبين تقريباً. ترفع حينها القدر عن النار. يفرم البصل ناعماً ويقلى في الزيت حتى يذبل. يهرس الثوم مع القليل من الملح، ويضاف إليه الكاري، والعقدة الصفراء، والكزبرة. يسكب هذا المزيج فوق البصل ويطهى معه على نار هادئة. يحمص الفول السوداني غير المملح مع حبات الهال ثم تهرس الحبات مع بعضها وتنخل وتوضع في القدر مع كبش القرنفل. يحرك المزيج قليلاً ثم يضاف إليه برش جوز الهند، والفلفل الأحمر الحريف، والزنجبيل، والقرفة، والكزبرة اليابسة. توضع القدر على نار هادئة ليغلي محتواها برفق ويذوب برش جوز الهند. تضاف حينها مرقة اللحم وصلصة البندورة (الطماطم). يطهى محتوى القدر لمدة نصف ساعة، ثم يضاف إليه اللحم المسلوق. يحرك المزيج جيداً ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق. وإذا كانت الصلصة كثيفة، يمكن إضافة القليل من الماء المغلي إليها لتصبح معتدلة القوام.

يسكب الكاري في طبق ويقدم مع الأرز المفلفل.

فطائر اليخنة

(طبق نباتي للحمية)

التحضير

ينخل الدقيق مع رشة من الملح فوق وعاء. تضاف إليهما النخالة. تفتح فجوة في الوسط وتسكب فيها البيضة مع نصف كمية الحليب. يخلط الكل جيداً للحصول على عجينة ناعمة. تضاف بقية الحليب تدريجياً ويخفق المزيج جيداً. يغطى الوعاء ويترك ليرتاح مدة ٢٠ دقيقة. ترش مقلاة ثقيلة القعر قطرها ١٨ سم برذاذ الزبدة أو تستعمل مقلاة غير لاصقة ويرش فوقها الزيت. تسخن المقلاة فوق النار ويسكب فيها مقدار كاف من العجينة لتغطية قعرها في شكل طبقة رقيقة. تطهى هذه العجينة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى تصبح جهتها السفلية وردية اللون. تقلب بعدها وتطهى على الوجه الآخر لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

تنقل هذه الرقاقة إلى طبق مغطى بورق البرشمان، وتكرر العملية نفسها مع بقية العجينة للانتهاء منها تماماً. توضع الرقاقات جانباً حتى موعد الاستعمال.

تحضير الحشوة

توضع مكعبات الباذنجان في مصفاة ويرش فوق الملح. تترك جانباً لمدة ٣٠ دقيقة ثم تشطف جيداً وتصفى.

يوضع فص الثوم مع الكوسا، والفلفل، والمرقة، والماء، والبندورة في قدر كبيرة. يطهى الكل في قدر غير مغطاة لمدة ١٠ دقائق، مع ضرورة تحريكه بين الحين والآخر. تضاف مكعبات الباذنجان ويطهى الكل لمدة ١٥ دقيقة إضافية. يخلط دقيق الذرة مع ملعقتين صغيرتين من الماء ثم يضاف إلى محتوى القدر. يترك الخليط يغلي فوق النار لمدة دقيقتين. تضاف التوابل حسب الذوق.

يسكب القليل من مزيج اليخنة في وسط كل فطيرة، ثم تطوى الفطيرة إلى نصفين، وبعدها أيضاً إلى نصفين للحصول على شكل كوز. تقدم الفطائر ساخنة.

ملاحظة: يمكنك إذا شئت استعمال أرغفة التورتيلا بدل الفطائر. ما عليك سوى تسخينها وحشوها وتقديمها.

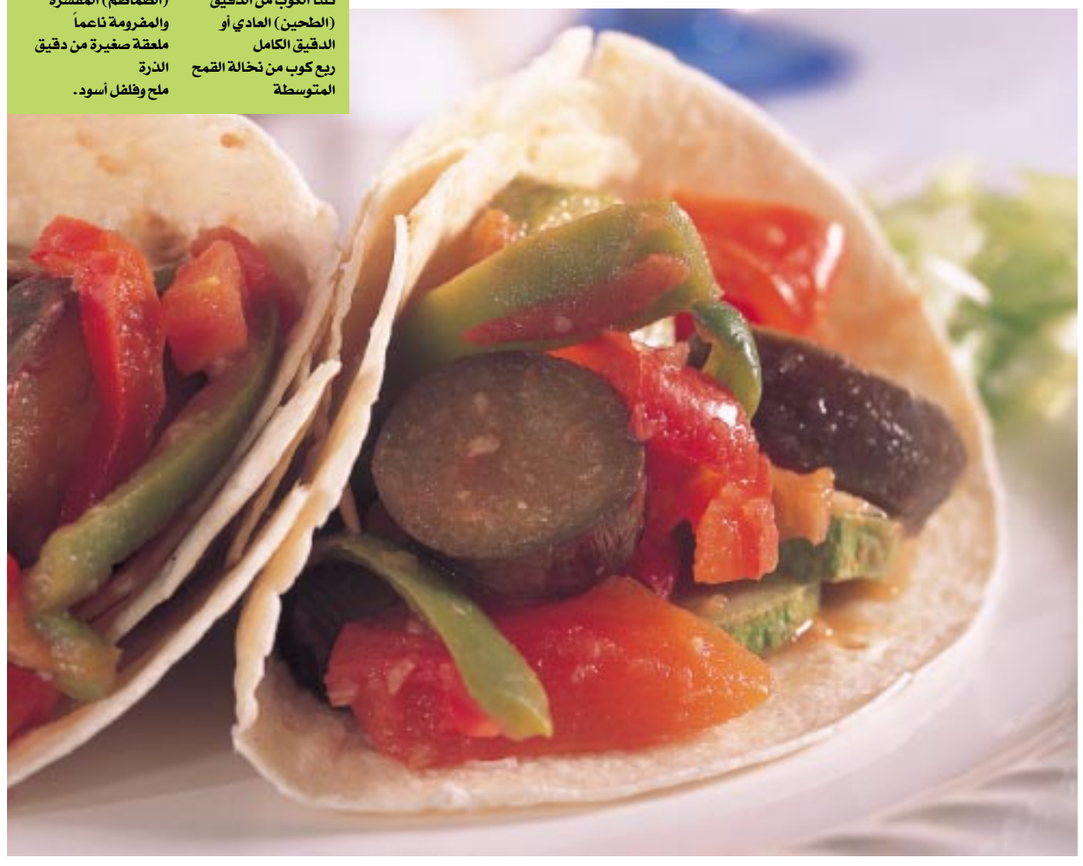
الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٨٢ وحدة حرارية
بروتين: ٩,٣٦ غ
دهون: ٣,٠٧ غ
دهون مشبعة: ٠,٦٢ غ
ألياف: ٤,٧٣ غ

تكون هذه الفطائر سميكة قليلاً أكثر من العادة لاحتواء الحشوة النباتية الكثيرة العصارة. وعند استعمال رذاذ الزبدة، يمكنك التحكم في مقدار الدهن المستعمل وجعله يقتصر على أدنى حد.

الفطائر
ثلثا الكوب من الدقيق (الطحين) العادي أو الدقيق الكامل
ربع كوب من نخالة القمح المتوسطة
بيضة واحدة
رشة ملح
كوب وربع الكوب من الحليب المقشود. رذاذ الزبدة لدهن المقلاة.

للحشوة
رأس باذنجان كبير مقطع إلى مكعبات من ٢,٥ سم
فص ثوم مهروس
حبتا كوسا متوسطتان مقطعتان إلى شرائح
رأس فلفل أخضر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح
رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح
٥ ملاعق طعام من مرقة الخضار وكوب من الماء
كوب من البندورة (الطماطم) المقشرة والمفرومة ناعماً
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
ملح وفلفل أسود.



معكرونة بالحبش (طبق للحمية)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٣٩١ وحدة حرارية
دهون: ٤,٩ غرامات
دهون مشبعة: ٢,٢ غ
كولسترول: ٦٠ ملغ
ألياف: ٣,٥ غ

٢٧٥غ من لحم الحبش المفروم
١٥٠غ من شرائح لحم الحبش المفروم
فص أو فصا ثوم مهروسان
بصلة واحدة مفرومة ناعماً
جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
ملعقتا طعام من هريسة البندورة (الطماطم)
ربع كوب من مرقة الدجاج
٢٢٥غ من الريغاتوني أو معكرونة بيني على شكل عيدان صغيرة
ملعقتا طعام من جبنة البارميسان المبشورة
ملح وفلفل أسود.

التحضير

يحمّر لحم الحبش المفروم في مقلاة غير لاصقة، وتفتت كل القطع الكبيرة بواسطة ملعقة خشبية. يضاف لحم الحبش المفروم مع الثوم، والبصل، والجزر، وهريسة البندورة، والمرقة والتوابل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم تغطى القدر ويغلى محتواها لمدة نصف ساعة حتى ينضج. تطهى المعكرونة في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي المملح حتى تنضج. تصفى المعكرونة وتخلط مع صلصة الحبش. يمكن خبز هذا الطبق في فرن محمى مسبقاً للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت أو ١٨٠مئوية أو غاز رقم ٤. يوضع المزيج في صينية قليلة العمق وترش فوقه جبنة البارميسان المبشورة. تخبز الصينية لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى يحمرّ سطحها قليلاً.

ملاحظة: يمكنك استعمال لحم الدجاج المفروم أو لحم البقر الهبر المفروم في هذه الوصفة.

رقاقات مثلثة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

نصف كيلوغرام من رقاقات البقلاوة
٥ أكواب من الحليب
ثلاثة أرباع الكوب من السميد
ملعقة طعام من النشاء (دقيق الذرة)
كوب من السمنة أو الزيت أو الزبدة
ماء زهر وماء ورد

التحضير

يسخن الحليب قليلاً على النار ويضاف إليه السميد والنشاء. يحرك المزيج بنعومة على نار متوسطة كي لا يتكتل، إلى أن ينضج السميد ويصبح كثيفاً. تضاف إليه حينها ملعقة كبيرة من ماء الزهر وملعقة كبيرة من ماء الورد. يحرك المزيج جيداً ثم يرفع عن النار ويسكب في طبق ويترك ليبرد.

تقطع الرقائق إلى قطع مستطيلة عرضها ٥ سم تقريباً. تحشى كل قطعة بملعقة صغيرة من مزيج السميد ثم تطوى على شكل مثلث. تصف المثلثات في صينية مدهونة بالسمنة، وتدهن هي أيضاً بالسمنة قبل خبزها في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تحمرّ العجينة. قرابة موعد التقديم، يحمى القطر الفاتر على النار ويسكب فوق المثلثات قبل سكبها في طبق وتزيينها بالفستق الحلبي الناعم.

ملاحظة: يمكنك إذا شئت قلي المثلثات في الزيت الساخن بدل خبزها في الفرن.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سباغيتي آلا كاربونارا (للحمية)

التحضير

تقطع شرائح بايكون لحم الحبش إلى شرائط رفيعة طولها ١ سم. ثم تقلى بسرعة في قدر غير لاصقة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. يضاف البصل والثوم والمرقة إلى القدر. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم يغطى ويطهى لمدة ٥ دقائق تقريباً.

تخفق الجبنة القشدية أو القشدة الخفيفة.

في غضون ذلك، تسلق المعكرونة في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي المملح لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تنضج. تصفى المعكرونة تماماً من الماء، ثم تعاد إلى القدر المشتملة على الصلصة. يضاف إليها البقدونس. يخلط الكل جيداً وتقدم المعكرونة فوراً مع القليل من برش جبنة الباراميسان.

ملاحظة: ان شرائح بايكون لحم الحبش تعتبر من اللحوم القليلة الدسم ونكهتها طيبة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة:
طاقة: ٥٠٠ وحدة حرارية
دهون: ٣٣غ
دهون مشبعة: ٥،٠غ
كولسترول: ٢١ ملغ
ألياف: ٤ غرامات

إنها شكل مختلف للكاربونارا التقليدية إذ تستعمل شرائح بايكون لحم الحبش والجبنة القشدية القليلة الدسم من دون إدخال البيض.

١٥٠غ من شرائح بايكون لحم الحبش
زيت للقلي
بصلة متوسطة مفرومة
فص أو فصا ثوم مهروسان
كوب ونصف الكوب من مرقة الدجاج
٢٠٠غ من الجبنة القشدية القليلة الدسم أو القشدة الخفيفة
٥٠٠غ من المعكرونة
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج
ملح وفلفل أسود
برش من جبنة الباراميسان.

المحار الفاتر مع الكراث والقشدة

الكمية تصنع ٦ حصص

٦شرائح بايكون الحبش أو لحم بقر، مفرومة خشناً
٣ملاعق طعام من الزبدة
٢٥٠غ من الكراث، بما في ذلك الجزء الأخضر الطري، مقطع إلى شرائح رقيقة وطويلة
كوب من مرقة الدجاج أو السمك
كوبان من الكريما الطازجة
ملح خشن وفلفل مطحون حديثاً
٢٤إلى ٣٦ قطعة محار على نصف الصدفة، مع الاحتفاظ بعصارتها
٣ملاعق طعام من الشبث أو البصل الأخضر الطازج المفروم
رشة من خيوط الزعفران.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت أو ١٩٠ درجة مئوية.

توضع قدر كبيرة فوق نار متوسطة وتقلى فيها شرائح بايكون الحبش أو البقر لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى تصبح هشة. تستعمل ملعقة ذات ثقوب لنقل الشرائح المقلية إلى محارم المطبخ الورقية بهدف تصفيتها وتركها تبرد. تفتت هذه الشرائح إلى قطع صغيرة. يحتفظ بمقدار ملعقة طعام واحدة من الدهن في القدر وترمى بقية الدهن.

توضع القدر فوق نار متوسطة وتضاف إليها الزبدة. حين تسخن الزبدة، يقلى فيها الكراث لمدة دقيقة تقريباً حتى يصبح طرياً. تضاف من ثم المرقة ويطهى الكل لمدة ٥ دقائق حتى يتضاءل حجم المرقة قليلاً.

تخفف النار لتصبح خفيفة، وتضاف الكريما وخيوط الزعفران إلى محتوى القدر. يترك الكل يغلي برفق فوق النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تتكاثف الصلصة. يضاف أخيراً بايكون لحم الحبش أو البقر مع القليل من الملح والفلفل الأبيض. ترفع القدر عن النار وتحفظ في مكان دافئ.

توزع قطع المحار المحتفظة بأنصاف أصدافها في صينية خبز على مهد من الملح الخشن. تخبز قطع المحار في الفرن لمدة ٧ دقائق. في غضون ذلك، تسكب عصارة المحار فوق الصلصة وتخلط معها جيداً ويوضع هذا الخليط فوق نار خفيفة. تنقل قطع المحار إلى أطباق التقديم الفردية وتسكب فوقها الصلصة وتزين قبل التقديم.

ملاحظة: يمكنك إعادة تسخين المحار لبضع دقائق إذا أردت. ثمة سكين صغيرة خاصة لفتح أصداف المحار. وعليك فتح قطع المحار مباشرة قبل الاستعمال للحفاظ على طراوتها، علماً أنه يستحسن تقديم المحار في فصل الشتاء.

جاتوه الريش (للحمية)

الكمية تكفي ١٠ أشخاص
طاقة: ١٣٩ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ٠،٠٨ غ
دهون مشبعة: ٠،٠١ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ٠،١٣ غ

ثلثا كوب من الدقيق بياض ٨ بيضات في حرارة الغرفة كوب من السكر ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو المنخول رشة فانيلا سكر ناعم لرشه فوق الجاتوه.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤. ينخل الدقيق فوق رقاقة ورق.

يخفق بياض البيض في وعاء كبير حتى يصبح كثير الرغوة. يضاف إليه السكر والفانيلا تدريجياً للحصول على مرانغ لامع وكثيف.

يضاف الدقيق إلى هذا المرانغ ويحرك المزيج بواسطة ملعقة خشبية كبيرة.

يقسم مزيج الجاتوه قسمين، ويضاف الكاكاو المنخول إلى أحد القسمين للحصول على جاتوه بلون الكاكاو.

يسكب مزيج الجاتوه في قالب قطره ٢٥ سم ويمهد سطحه ويخبز في الفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى ينضج تماماً.

توضع قنينة في وسط الجاتوه ويقلب القالب بعناية فوق ورقة برشمان عليها القليل من السكر الناعم.

حين يبرد الجاتوه، يمكن إخراجه بسهولة من القالب.

ينقل الجاتوه إلى صينية ويرش فوقه السكر الناعم ويزين بفاكهة الفيزاليس.

ملاحظة: يمكنك إعداد صلصة ليمون بخلط كوب ونصف الكوب من السكر الناعم مع ملعقة أو ملعقتيّ طعام من عصير الليمون لسكبها فوق الجاتوه قبل تزيينه بفاكهة الفيزاليس.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٤ قطع صغيرة من الخبز بالحليب ئاڤا يه ئاف٩
صلصة الكاراميل: ١٠٠ غ من السكر وملعقة طعام من الزبدة و٣ إلى ٤ملاعق طعام من الكريما الطازجة
صلصة الشوكولا: ١٠٠ غ من الشوكولا السوداء وملعقة طعام من الزبدة و٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الكريما الطازجة.

حول فنجان قهوة

تحضير صلصة الكاراميل

يسخن السكر في قدر فوق النار حتى يذوب ويصبح ذهبي اللون.

تضاف إليه الزبدة مع الكريما الطازجة. يسخن المزيج فوق النار حتى يصبح قشدياً وناعماً.

تحضير صلصة الشوكولا

تسخن الشوكولا بطريقة البان ماري أو في المايكروويف حتى تذوب.

تضاف إليها الزبدة والكريما ويخلط الكل للحصول على مزيج ناعم وقشدي.

التحضير

يحضر فنجان نسكافيه أو قهوة إكسبرسو.

يخفق الحليب البارد أو القشدة ليصبح كثير الرغوة. يسكب هذا الحليب فوق فنجان النسكافيه أو قهوة الإكسبرسو ويرش فوقه مسحوق الكاكاو.

تحضير السندويش الساخن

تقطع كل قطعة خبز بالحليب في شكل سندويش وتسخن في الفرن لمدة دقيقتين.

تبسط فوقها من ثم صلصة الكاراميل أو صلصة الشوكولا وتقدم فاترة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج بالزنجبيل والعسل

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
دجاجتان مقطعتان إلى قطع أو دجاجتان صغيرتان كاملتان أو ٤ دجاجات صغيرة جداً (تزن الواحدة منها ٥٠٠ غرام)
بصلتان مفرومتان
٤-٦ فصوص ثوم مهروسة
ربع كوب من الكاتشاب
نصف كوب من صلصة الصويا
ربع كوب من الخل
ثلاثة أرباع الكوب من العسل
ربع كوب من الزيت
ملعقة طعام من الزنجبيل المفروم
فلفل أبيض
بضع قطرات من صلصة التاباسكو الحريفة.

التحضير

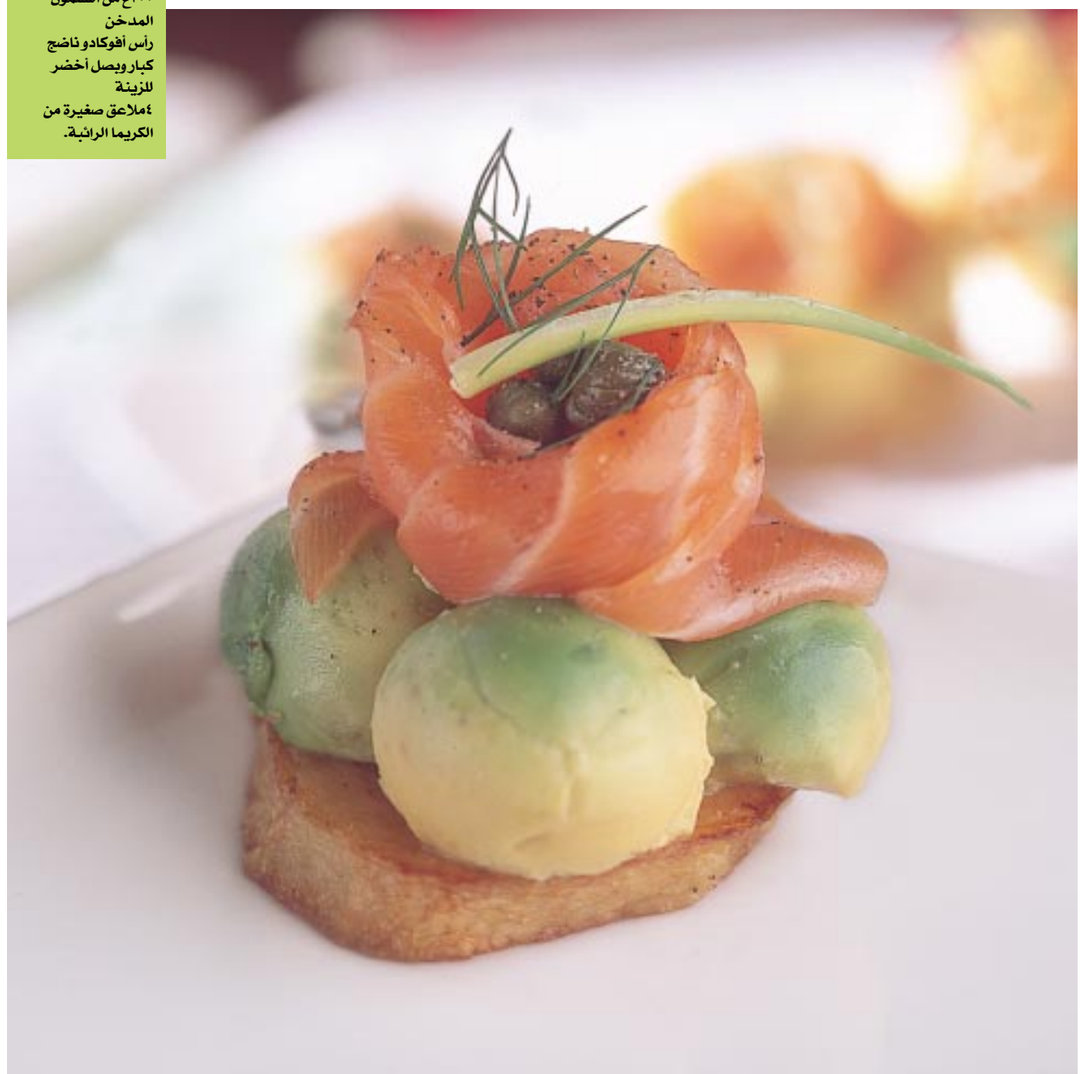
يغسل الدجاج ويجفف بمحارم المطبخ الورقية.
يخلط الكاتشاب مع صلصة الصويا، والخل، والعسل، والزيت، والثوم، والبصل والزنجبيل.
ينقع الدجاج في هذه الصلصة لمدة ٧ إلى ٨ ساعات مع ضرورة دهن الدجاج دوماً بالصلصة وتقليبه لتغطيته من كل الجهات.
يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤.
يبسط ورق البرشمان في قعر صينية وترصف قطع الدجاج في الصينية. يخبز الدجاج في الفرن مع ضرورة تبليله بالصلصة بين الحين والآخر إلى أن ينضج اللحم ويتحمص الدجاج ويحمّر ويصبح لونه ذهبياً داكناً.
يقدم الدجاج مع النودلز الصيني بالفطر.

بطاطا مع الأفوكادو والسلمون

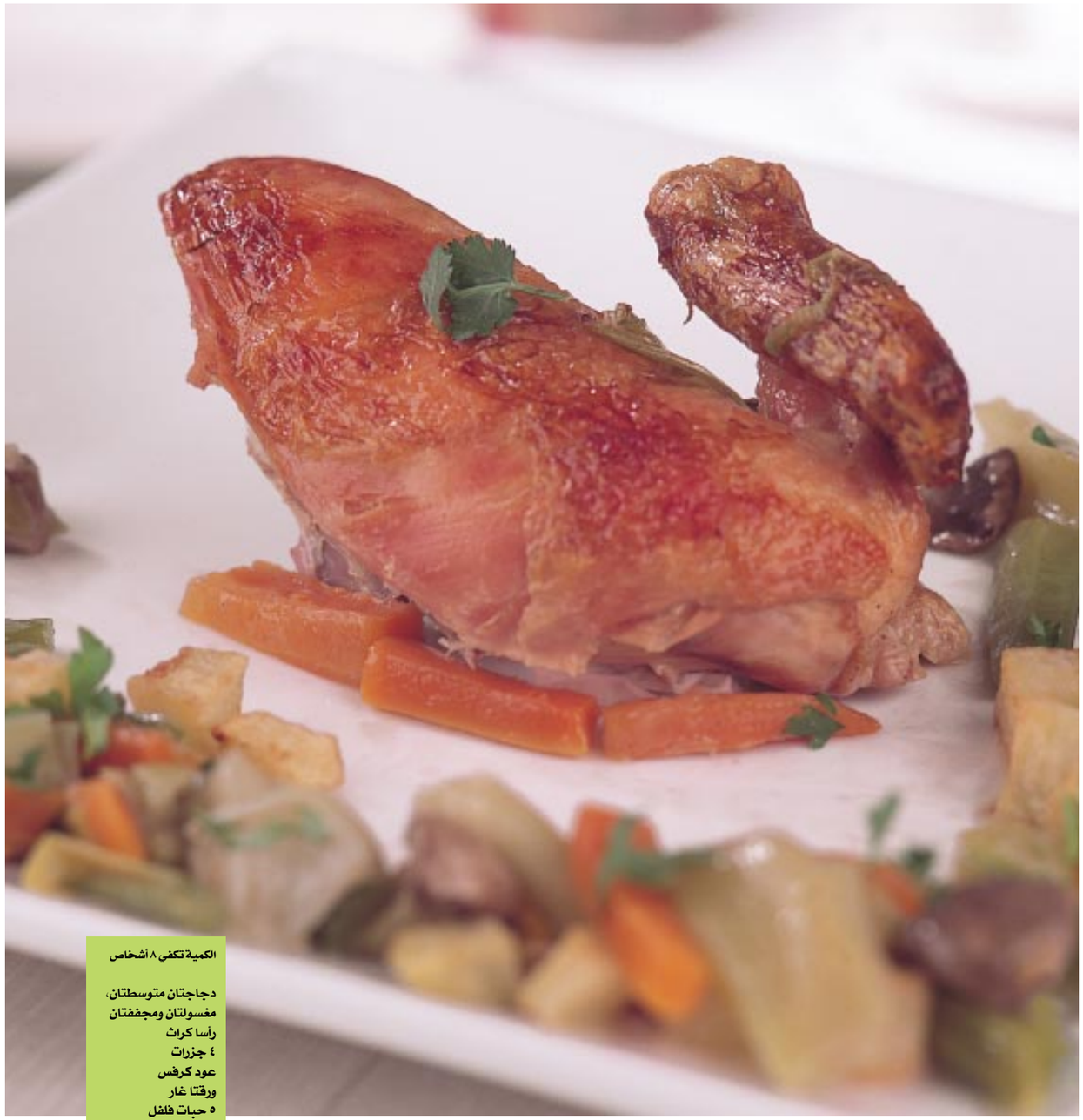
التحضير
يقشر رأس البطاطا ويقطع إلى شرائح. تقلى الشرائح في الزيت حتى تصبح وردية اللون. يقطع رأس الأفوكادو إلى نصفين وتنزع منه النواة ويدهن بعصير الليمون. تستعمل المغرفة أو الملعقة الصغيرة لتقطيع لب الأفوكادو إلى كرات صغيرة. يسكب عصير الليمون فوق كرات الأفوكادو. توضع شريحة بطاطا مقلية في طبق وفوقها ملعقة صغيرة من الكريما الرائبة، ومن ثم كرات أفوكادو وشريحة من السلمون المدخن. تزين شرائح البطاطا بالبصل الأخضر والكبار والشبث والفلفل الأسود المطحون خشناً.

تقدم هذه الشرائح بمثابة نوع لذيذ من المقبلات أو بمثابة سلطة في حال جرى تقديمها مع اصناف من الخس. إنها وجبة ملائمة جداً للحفلات.

ملاحظة: الكريما الرائبة هي كناية عن الكريما مع الحامض بمعدل مزج ملعقة طعام من الحامض في كوب من الكريما السائلة الطازجة.



الكمية تكفي ٤ أشخاص
رأس بطاطا متوسطة الحجم مقطع إلى ٤ شرائح، سماكتها نصف سنتيمتر
٢٠٠غ من السلمون المدخن
رأس أفوكادو ناضج كبار ويصل أخضر للزينة
٤ملاعق صغيرة من الكريما الرائبة.



الدجاج المشوي مع الخضار

التحضير
تقشر الخضار وتقطع. تضاف إليها ورقتا الغار وحبات الفلفل. يرش الملح والفلفل فوق الدجاجتين، ثم تقليان في السمن النباتي حتى تحمران من كل الجهات. تضاف إليهما الخضار مع الخل ومرقة الدجاج. يشوى الكل لمدة نصف ساعة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت، مع ضرورة تبليل الدجاجتين دوماً بالمرقة الموجودة في الصينية. تترك الصينية في الفرن حتى تنضج الدجاجتان والخضار.

تحضير الصلصة
ترفع الدجاجتان من القدر وتصفى المرقة وتضاف إليها ملعقة طعام من الدقيق (الطحين). تطهى المرقة فوق النار مع كوب من الماء. تقدم هذه الصلصة مع الدجاج والخضار بعد إضافة التوابل إليها حسب الذوق.

الكمية تكفي ٨ أشخاص

دجاجتان متوسطتان، مغسولتان ومجففتان
رأسا كراث
٤ جزرات
عود كرفس
ورقتا غار
٥ حبات فلفل
٢٥٠غ من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح
نصف كوب من الخل الأبيض
ملح وفلفل أبيض
كوبان الى ثلاثة اكواب من مرقة الدجاج
السمن لقلي الدجاجتين.

إجاص مسلوق مع صلصة اللبن (للحمية)

الكمية تكفي ٦ أشخاص
في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٣٦ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ١.٤غ
دهون مشبعة: ٠.٧٩ غ
كولسترول: ١.٨ ملغ
ألياف: ٣.٣ غ

٦ إجاصات جامدة
ملعقة طعام من عصير الليمون
كمية كافية من الماء لغمر الإجاصات
ملعقتا طعام من السكر
قشرة ليمونة واحدة
عود قرفة
عود فانيلا
حبتا كبش قرنفل
ملعقتا طعام من قطر قصب السكر
نصف ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
ثلثا الكوب من اللبن القليل الدسم.

التحضير

تقشر الإجاصات وتترك كاملة مع أعناقها. تدهن بعصير الليمون للحؤول دون اسوداد لونها. تستعمل قشارة البطاطا أو سكين صغيرة لغرف النواة من كل إجاصة.

توضع الإجاصات في قدر كبيرة وثقيلة ويسكب فوقها الماء لغمرها إضافة إلى السكر، والفانيلا، وعود القرفة، وكبش القرنفل، وقشر الليمون.

تخفف النار وتغطى القدر ويغلى محتواها برفق لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج الإجاصات. تقلب الإجاصات بين الحين والآخر حتى تستوي من كل الجهات، ثم ترفع بعناية من القدر وتصفى جيداً.

يغلى السائل الباقي في القدر حتى يتضاءل حجمه إلى نصف كوب تقريباً، ثم يصفى في قدر ويضاف إليه قطر قصب السكر (اختياري).

يخلط القليل من هذا السائل مع دقيق الذرة، ثم يعاد المزيج إلى القدر. ويطهى محتوى القدر مع التحريك للحصول على صلصة كثيفة قليلاً وشفافة.

تقطع كل إجاصة إلى شرائح حتى ثلاثة أرباعها، على أن تبقى الشرائح متصلة بطرف العنق. توضع كل إجاصة في طبق تقديم وتفتح شرائحها على شكل مروحة.

يخلط مقدار ملعقتيّ طعام من القطر البارد مع اللبن ويسكب هذا المزيج حول الإجاصات. تسكب بقية القطر البارد فوق الإجاصات وتقدم على الفور.

ملاحظة: يمكن استعمال الكاسترد المحضر بالحليب المقشودة بدل مزيج اللبن. تختلف مدة الطهو حسب نوع الإجاصات ومدى نضوجها. لذا، يجب أن تكون الإجاصات ناضجة وانما جامدة.

أكواب التوت والحبوب (للحمية)

الكمية تكفي ٤ أشخاص
طاقة: ١١٤ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ١.٧ غ
دهون مشبعة: ٠.٤٨ غ
كولسترول: ٢.٣ملغ
ألياف: ٢.٦ غ
كوبان من التوت الأحمر الطازج أو المجلد والمذوب
كوب من اللبن القليل الدسم
نصف كوب من الحبوب السويسرية المتنوعة الهشة.

التحضير

يحتفظ ببعض حبات التوت للزينة، ثم توزع بضع حبات من التوت على أكواب زجاجية أو أطباق كاسترد.

تسكب ملعقة طعام من اللبن فوق حبات التوت الموجودة في كل كوب، ثم ترش طبقة من الحبوب المتنوعة فوق اللبن.

تسكب بعدها ملعقة لبن ومن ثم طبقة من الحبوب وهكذا دواليك حتى انتهاء كل المكونات.

توزع بضع حبات من التوت فوق كل كوب.

ملاحظة: يمكنك استبدال التوت بالفريز (الفراولة) أو أية فاكهة أخرى.

ملاحظة: يمكنك استبدال اللبن بالكاسترد أو القشطلية المحضرة بالحليب المقشود.

الحبوب السويسرية المتنوعة هي مزيج من رقاقات الشوفان ورقاقات القمح، والزبيب، والبندق، ورقاقات الأرز، ورقاقات جوز الهند، ورقاقات الذرة، والجاودار، والشعير والعسل ومسحوق الكاكاو. يتوافر هذا المزيج من الحبوب في علبة في قسم منتجات الحمية في السوبرماركت.

فلنحضر الغداء!

هل ترغبين في التغيير هذه السنة؟ سوف تحبين إذاً تعديلاتنا اللذيذة في الغداء الكلاسيكي- حشوة من دقيق الذرة مستوحاة من المطبخ الأميركي، إضافة إلى أشهى الصلصات ووصفتين نباتيتين لذيذتين وأكثر....

حبش مشوي بالزبدة

مع وجود العديد من النكهات المذهلة، اخترنا إشباع الحبش في هذه الوصفة بالكثير من الزبدة والأعشاب والتوابل وترك اللحم يتحدث عن نفسه. ويعني ذلك ضرورة شرائك أفضل حبش موجود في السوق. فالحبش الجيد النوعية يعني لحماً أكثر طراوة وصلصة لذيذة وراحة بال أكبر في ما يتعلق بكيفية تربية الحبش. باشري في طهو الحبش وصدره إلى الأسفل على حامل ثلاثي القوائم خاص للشواء، ثم اقلبيه على الجهة الأخرى حتى يحمرّ مع انتهاء مدة الطهو ويبقى لحم الصدر أكثر طراوة.

حبش واحد، الكثير من الملح والفلفل الأسود المطحون حديثاً
١٧٥غ من الزبدة الطرية، باقة كبيرة من الصعتر والقصعين

التحضير:

١- يحمى الفرن لغاية ٢٣٠ درجة مئوية، أو ٤٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٨. تضاف التوابل إلى الزبدة قبل بسطها فوق صدر الحبش وأرجله. يوضع الحبش وصدره إلى الأسفل على حامل ثلاثي القوائم داخل صينية. يحشى تجويف الحبش بالأعشاب ويغطى كله بورقة ألمنيوم.

لحساب مدة الطهو باستعمال طريقتنا، يحدد أولاً وزن الحبش ومن ثم يطهى في الحرارة المرتفعة (راجعي الخطوة ١) لمدة ٣٠ دقيقة، ليجري بعدها تخفيض حرارة الفرن (الخطوة الثانية) ويشوى الحبش لمدة ٣٥دقيقة لكل كيلوغرام.

٢- يشوى الحبش لمدة ٣٠ دقيقة قبل تخفيض حرارة الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٤. وقبل نصف ساعة تقريباً من انتهاء موعد الشواء، يقلب الحبش مجدداً وتنزع عنه ورقة الألمنيوم لكي يحمرّ صدره (مع ضرورة تغليف اليدين بالقفازات تفادياً لاحتراقهما).

٣- حين ينضج الحبش (يفترض أن تخرج العصارات شفافة عند وخز ساق الحبش بسكين حادة) يترك ليرتاح ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة، وهو مغطى قليلاً بورقة ألمنيوم. ترفع حرارة الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦ لخبز البطاطا والخضار والحشوة (في حال عدم إعداد حشوة من خبز الذرة).

في الحصة الواحدة: ٢٨٨ وحدة حرارية- ١٥غ من الدهن - ١٠غ من الدهون المشبعة- ١,٠غ من الكربوهيدرات

نصائح مهمة: تذكري أن فتح باب الفرن باستمرار والإفراط في تحميل الفرن يزيدان من مدة الطهو.

قد يصعب تحديد حجم الحبش الواجب شراؤه، لأن لكل عائلة تقاليدها حيال الفضلات! لكن في الإجمال، خصصي ٥٠٠ غ تقريباً لكل شخص عند شراء حبش كامل، و٢٥٠ غ لكل شخص عند شراء حبش خال من العظام. يفترض أن تكون هذه الحصة كافية لكل شخص، مع احتمال بقاء بعض الفضلات.

تأكدي من أنك تملكين صينية كبيرة كفاية تتسع للحبش ويمكن إدخالها بسهولة في الفرن. وتأكدي من أنك تملكين أطباقاً ملائمة لكل الأطباق المرافقة التي ترغبين في تقديمها مع الحبش.

صلصة الفطر

إنها صلصة نباتية غنية سوف تلقى إعجاب الجميع بلا شك. يمكنك إعدادها قبل يوم واحد من موعد التقديم وسوف تصبح نكهتها أفضل شرط الاحتفاظ بها في الثلاجة والاكتفاء بتسخينها يوم التقديم.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص، مدة التحضير: ٢٠ دقيقة - مدة الطهو: ١٥ دقيقة-٤٠غ من الفطر المجفف - رأسان من الكراث مفرومان ناعماً- فص ثوم مطحون - ٢٥غ من الزبدة - ملعقة طعام من الزيت النباتي - ٥٠غ من فطر الكستناء المقطع إلى شرائح - ٥٠غ من الفطر الأبيض المقطع إلى شرائح - ملعقة طعام من أوراق الصعتر -٣٠٠ مل من الخل الأحمر - ٥٠٠ مل من مرقة الخضار

التحضير:

١- ينقع الفطر المجفف في ٥٠٠ مل من الماء الساخن لمدة ١٠ دقائق. يقلى الكراث والثوم في الزبدة والزيت حتى يذبلا. يصفى الفطر المنقوع في الماء ويحتفظ بمقدار ٢٠٠ مل من ماء النقع. يفرم هذا الفطر ويضاف مع نوعي الفطر الآخرين والصعتر إلى البصل. يقلى الكل لمدة ٣ إلى ٤ دقائق.

٢- يضاف الخل الأحمر والماء الذي استخدم لنقع الفطر المجفف. يترك الكل على النار حتى يغلي المزيج ويتضاءل حجمه الثلثين تقريباً. تضاف مرقة الخضار والتوابل. يغلى المزيج مجدداً على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق. تقدم هذه الصلصة في طبق خاص.

في الحصة الواحدة: ٨٢ إلى ١٠٣ وحدة حرارية- ٣ إلى ٤ غرامات من الدهن - ١,٥ إلى ٢ غرام من الدهون المشبعة - ٤ إلى ٥ غرامات من االكربوهيدرات.

حشوة أميركية من خبز الذرة يمكن استعمالها كبديل رائع للوصفة التقليدية

حشوة خبز الذرة

عليك إعداد هذه الوصفة على مرحلتين إذ يجب أن يكون خبز الذرة جافاً قبل إعداد الحشوة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص - مدة التحضير: ٢٠ دقيقة - مدة الطهو: ٥٥ دقيقة

اليوم الأول: خبز الذرة

٢٢٥غ من عصيدة دقيق الذرة - ٢٢٥غ من الدقيق العادي - ٥٠غ من السكر الناعم - ملعقة طعام من الباكينغ باودر - ٢٢٥مل من الحليب بيضة كبيرة مخفوقة - ٦٠غ من الزبدة المذوبة

أنت بحاجة إلى صينية خبز حجمها ٢٠X٥ سم مدهونة جيداً بالزبدة

١- يحمى الفرن لغاية ٢٢٠ درجة مئوية أو ٤٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٧. تخلط عصيدة دقيق الذرة مع الدقيق والسكر والباكينغ باودر ونصف ملعقة صغيرة من الملح في وعاء كبير. يضاف الحليب والبيضة المخفوقة ويحرك المزيج جيداً. تضاف الزبدة المذوبة ويخلط الكل معاً. يسكب هذا المزيج في صينية الخبز ويخبز لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يترك ليبرد طوال الليل من دون أي غطاء.

اليوم الثاني: الحشوة

بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان ناعماً - جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة - عودان من الكرفس مقطعان إلى مكعبات صغيرة فصا ثوم مهروسان - ١٥غ من الزبدة إضافة إلى ٦٠ غ من الزبدة المذوبة لوقت لاحق - ملعقة طعام من الزيت النباتي - وصفة من خبز الذرة، مقطع إلى مكعبات من ١ سنتيمتر - ٢٥٠غ من الخبز الريفي مقطع إلى مكعبات من ١ سنتيمتر - ملعقة طعام من القصعين الطازج المفروم - ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم - ملعقة طعام من أوراق الصعتر - ١٠٠غ من التوت البري المجفف - ٧٥غ من التفاح المجفف المفروم خشناً - ٢٥٠ مل من مرقة الخضار

١- يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٤. يقلى البصل مع الجزر، والكرفس، والثوم في الـ١٥ غراماً من الزبدة والزيت على نار خفيفة حتى النضوج. في غضون ذلك، يخلط خبز الذرة والخبز الريفي في وعاء. تضاف الخضار والأعشاب والفاكهة. تضاف بعدها الزبدة المذوبة والمرقة والتوابل. يسكب هذا الخليط في طبق مقاوم لحرارة الفرن ومدهون جيداً بالزبدة. يغطى الخليط بورقة ألمنيوم ويخبز لمدة ٣٥ دقيقة. تنزع بعدها ورقة الألمنيوم ويتابع الخبز لمدة ١٠ دقائق.

في الحصة الواحدة: ٤٢٠ إلى ٥٢٧ وحدة حرارية - ١٥ إلى ٢٠غ من الدهن ٨ إلى ١٠غ من الدهون المشبعة ٦٧ إلى ٨٤غ من الكربوهيدرات.

القرع والبطاطا الحلوة بصلصة قصب السكر والخردل

يمكنك استعمال اليقطين أو أي نوع من القرع الشتوي لإعداد هذه الوصفة

الكمية تكفي ٨ أشخاص - مدة التحضير: ٢٠ دقيقة - مدة الطهو: ساعة تقريباً - ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي - ٣ رؤوس من القرع مقشرة ومقطعة إلى مكعبات - ٦٠٠غ من البطاطا الحلوة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات - ٧٥غ من قطر قصب السكر - ملعقة طعام من خردل ديجون

١- يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦. يسخن الزيت في صينية خبز وتقلب فيه الخضار قبل خبزها في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة إلى ساعة كاملة. لن تصبح هذه الخضار هشة مثل البطاطا لكنها ستحمرّ.

٢- يخلط قطر قصب السكر مع خردل ديجون ويضاف هذا الخليط إلى الخضار ويخلط معها جيداً. تعاد الصينية إلى الفرن لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق حتى يصبح سطحها مثل الكاراميل.

في الحصة الواحدة: ١٨٤ وحدة حرارية - ٦غ من الدهن - ١غ من الدهون المشبعة - ٢٦غ من الكربوهيدرات

الجزر المحمص مع البصل

إحتفظي بجذور الشمار والبصل حتى تبقى القطع متماسكة.

الكمية تكفي ٨ أشخاص - مدة التحضير: ٢٠ دقيقة - مدة الطهو: ساعة كاملة - ٣٠٠غ من الجزر الأبيض، المقشر والمشطور إلى نصفين أو المقطع إلى أرباع - ٣٠٠غ من الجزر المقشر والمقطع على نحو مائل - ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي - ٣ بصلات من الشمار مقطعة إلى ٦ أو ٨ قطع - ٦ بصلات حمراء صغيرة مقطعة إلى ٤ أو ٦ قطع - ٨ عيدان من الصعتر الأخضر

التحضير

١- يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦. يوضع الجزر الأبيض والجزر العادي في قدر من الماء على النار حتى الغليان ويغلى الاثنان لمدة ٥ دقائق قبل تصفيتهما جيداً. في غضون ذلك، يسخن القليل من الزيت في صينية كبيرة. تقلب فيه كل الخضار مع الصعتر الأخضر ثم تشوى في الفرن لمدة ساعة كاملة.

في الحصة الواحدة: ١١٨ وحدة حرارية - ٦غ من الدهن - ١غ من الدهون المشبعة - ١٢غ من الكربوهيدرات

أستعدي مسبقاً

يمكن حفظ الحشوة النيئة في قسم التجليد من الثلاجة بشكل رائع، تماماً مثلما تحفظ صلصة الخبز، وصلصة التوت البري، والصلصة النباتية التي أعددناها. كما يمكنك تحضير مرقة دجاج طازجة لصلصة الحبش الكلاسيكية قبل بضعة أسابيع.

حضري خبز الذرة وصلصة الفطر في اليوم الذي يسبق موعد التقديم.

أحسبي الوقت اللازم لشواء الحبش. وتذكري ضرورة قياس وزن الحبش بعد حشوه إذا أردت حشوه.

حضري كل الخضار مسبقاً. دعي البطاطا في الماء البارد وقلبي بقية الخضار- أي القرع والبطاطا الحلوة واللفت والشمار والجزر الأبيض والبصل- في القليل من الزيت قبل حفظها في الثلاجة.

إجعلي الحشوة جاهزة للفرن. وإذا تركتها جانباً لأكثر من ساعة، سوف يجري امتصاص كل المرقة ولذلك يستحسن إضافتها في الدقيقة الأخيرة.

حضري كل الأعشاب والصواني والأطباق. وفيما يرتاح الحبش جانباً- علماً أنه يبقى ساخناً لمدة ساعة على أن يغطى قليلاً بورقة ألمنيوم- يمكنك إعداد الخضار وتسخين الصلصة وتسخين الأطباق المرافقة. ويمكن أن يباشر أحدهم في تقطيع لحم الحبش فيما تضيفين أنت اللمسات الأخيرة.

جربي شكلاً جديداً لأطباق كلاسيكي

البطاطا المشوية المهشة

يقشر كيلوغرامان تقريباً من البطاطا وتقطع الرؤوس إلى مكعبات، ثم تغمر بالماء البارد المملح وتوضع على النار حتى الغليان على أن تغلي برفق لمدة ٥ دقائق.

يسخن ١٢٥ مل من زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو السمنة في صينية شواء حتى يسخن جيداً. تصفى البطاطا في مصفاة وتقلب في صينية الشواء قبل خبزها لمدة ساعة كاملة في فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦، مع ضرورة قلبها في منتصف عملية الخبز. يجب إضافة البطاطا إلى زيت ساخن جداً وإلا ستمتص الدهن وتصبح لينة.

في الحصة الواحدة: ٢٩٠ وحدة حرارية - ١٢غ من الدهن- ١.٥غ من الدهون المشبعة - ٤٣غ من الكربوهيدرات.

الجزر المغلف باليانسون

إن نكهة اليانسون اللذيذة تتناغم بشكل رائع مع الحلاوة الطبيعية للجزر لإعداد طبق مختلف قليلاً. يستغرق تحضير هذا الطبق ٥ دقائق تقريباً، فيما يحتاج طهوه إلى ساعة ونصف الساعة.

يوضع ٧٥٠ غ من الجزر المقشر والمقطع إلى مكعبات مائلة (أو يمكن استعمال الجزر الصغير أصلاً) في قدر مليئة بالماء. يضاف إليها القليل من الزبدة، مع رشة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من السكر وملعقة صغيرة من بذور الكراوية. يغلى محتوى القدر على النار حتى يتبخر معظم الماء تقريباً وينضج الجزر. يضاف بعدها مقدار ملعقتيّ طعام من شراب اليانسون المركز إلى قطع الجزر ويخلط معها.

الكمية تكفي ٨ أشخاص. في الحصة الواحدة: ٤٣ وحدة حرارية - ١.٥غ من الدهن - ٠.٥غ من الدهون المشبعة - ٨غ من الكربوهيدرات.

الملفوف الأحمر

يمكن إعداد هذا الطبق قبل يوم واحد من موعد التقديم، ومن ثم تسخينه في فرن منخفض الحرارة قبل التقديم.

تقلى بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى شرائح مع القليل من التوابل المطحونة (رشة من كبش القرنفل ونصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة) في القليل من الزيت حتى الذبول. في قدر كبيرة، توضع طبقة من الملفوف الأحمر المفروم و٣ تفاحات مقطعة إلى شرائح، والبصلة و٢٠٠ غ من السكر الأسمر. يسكب فوقها ١٥٠ مل من خل التفاح ويضاف إليها عود قرفة. تغطى القدر وتترك على نار هادئة أو تدخل إلى فرن منخفض الحرارة (١٦٠ درجة مئوية أو ٣٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٢) لمدة ساعة ونصف الساعة. قد تبرز الحاجة إلى إضافة القليل من الماء لإبقاء المزيج رطباً.

الكمية تكفي ٨ أشخاص. في الحصة الواحدة: ١٤١ وحدة حرارية - ١.٦غ من الدهن - ٠.٢غ من الدهون المشبعة - ٣٢غ من الكربوهيدرات.

صلصة تقليدية

للحصول على صلصة رائعة، أنت بحاجة إلى بعض مرقة الحبش أو مرقة الدجاج الطازجة. أضيفي العصارات من الطائر المشوي، مع أعشاب مثل الغار أو إكليل الجبل أو الصعتر. توضع المرقة على النار حتى يتضاءل حجمها وتضاف إليها التوابل حسب الذوق. لإضفاء المزيد من النكهة على هذه الصلصة، يمكن إضافة القليل من الخل إليها.

في الحصة الواحدة: ٧٠ وحدة حرارية - ٥غ من الدهن - ٠.٥غ من الدهون المشبعة - ٦غ من الكربوهيدرات.

الملفوف مع الليمون والصنوبر

يسلق ٧٥٠ غ من أزهار الملفوف المسوّق (Brussels sprouts) (المقشر عند الضرورة) لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى تنضج. في غضون ذلك، تقلى ١٢٥ غ من مكعبات الخبز حتى تصبح هشة. يضاف إليها برش ليمونة وعصيرها، إضافة إلى ٢٥ غ من الزبدة و٣٠ غ من الصنوبر المحمص. يخلط الكل جيداً ويضاف إليه الكثير من الفلفل الأسود.

الكمية تكفي ٨ أشخاص. في الحصة الواحدة: ١٣٢ وحدة حرارية - ١٠غ من الدهون - ٣غ من الدهون المشبعة - ٤غ من الكربوهيدرات

نقانق اللحم بالأعشاب

يخلط ٤٥٠ غ من لحم النقانق مع ١٧٥ غ من الكعك المطحون، وملعقة صغيرة من القصعين الطازج المفروم، وملعقة صغيرة من البقدونس الطازج المفروم، وملعقة صغيرة من الصعتر الطازج المفروم، وبصلة حمراء مفرومة، وربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب وبيضة واحدة. تخلط هذه المكونات جيداً مع بعضها.

يستحسن خبز الحشوة منفصلة عن الحبش للحصول على قوام مقرمش. يقرص المزيج إلى كرات وتخبز هذه الكرات في طبق مقاوم للحرارة ومدهون بالزبدة لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً في الفرن. إلا أن هذا التوقيت قد يختلف حسب قوة الفرن.

في الحصة الواحدة: ٢٦١ وحدة حرارية - ١٥غ من الدهن - ٦غ من الدهون المشبعة - ٢٤غ من الكربوهيدرات.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عجة السبانخ باللحم

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٣ أكواب من السبانخ المفروم الطازج
٢٠٠غ من اللحم المفروم خشناً، كوب من الدقيق الأبيض، ٦ بيضات طازجة، بهار، ملح، كوب من السمنة أو الزيت أو الزبدة، بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
نصف كوب من الحليب.

التحضير

يوضع السبانخ المفروم في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق، ثم يُغسل بالماء البارد ويصفى في مصفاة ليجف قليلاً.

تحمى نصف كمية السمنة أو الزيت على نار قوية ويقلى فيها اللحم المفروم جزئياً. يفرك البصل المفروم بالملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو. يضاف البصل إلى اللحم ويخلط معه لبضع دقائق. ترفع المقلاة عن النار حتى تبرد.

يخفق البيض في وعاء مع الدقيق والحليب. يضاف إليه اللحم مع السبانخ والبصل والقليل من الملح. يحرك المزيج جيداً بملعقة.

تسخن بقية السمنة أو الزيت في صينية ويسكب فوقها المزيج بالتساوي قبل إدخاله إلى فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت حتى تنضج العجة جيداً.

تقطع العجة إلى قطع وتقدم ساخنة.

شرائح السمك مع الكراث وصلصة الخل

التحضير

لإعداد صلصة الخل، يخفق الخل مع الخردل في وعاء صغير. يضاف الزيت تدريجياً في شكل خيط رفيع ويتابع الخفق للحصول أخيراً على صلصة ناعمة شبه كثيفة. يضاف إليها الملح والفلفل حسب الذوق. توضع الصلصة جانباً.

يهرس الثوم مع ملعقة شاي من الملح. تفرك شرائح السمك بمزيج الملح والثوم ويرش فوقها الفلفل حسب الذوق. توضع شرائح السمك جانباً.

يحمى مصبع الفرن أو الفحم. يسلق الكراث في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي المملح لمدة ١٠ دقائق حتى ينضج تقريباً. يصفى الكراث ويوضع جانباً.

تدهن شرائح السمك ورؤوس الكراث بالقليل من زيت الزيتون قبل وضعها فوق المصبع على نار مباشرة. تطهى شرائح السمك ورؤوس الكراث على أول جهة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى تحمرّ، ثم تقلب إلى الجهة الأخرى لتحمرّ أيضاً من الخارج وتنضج من الداخل.

تسكب صلصة الخل في أطباق فردية وتوزع فوقها شرائح السمك ورؤوس الكراث.

ملاحظة: يمكنك استعمال سمك القد أو السلمون أو أي نوع آخر من السمك اللذيذ في هذه الوصفة.

إذا أردت شواء السمك والكراث فوق فرن الغاز، ضعي مقلاة مصبعة فوق نار خفيفة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
صلصة الخل
ربع كوب من الخل البلسمي الحلو
نصف كوب من خردل ديجون
ثلاثة أرباع الكوب من زيت الزيتون
ملح خشن وفلفل مطحون حديثاً
٨فصوص ثوم مفرومة
كيلوغرام واحد من شرائح سمك اللقز أو الهامور (٤ شرائح سماكتها ٢.٥ سم ووزن كل واحدة ٢٥٠ غراما)
٤رؤوس كراث (الجزء الأبيض والأخضر الطري فقط)
ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

سمك بمعجون الكاري الأخضر

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة. يقلى فيه البصل الأحمر لمدة ٣ دقائق تقريباً حتى يذبل. يضاف معجون الكاري الأخضر، ومن ثم حليب جوز الهند. تخفف النار ويترك المزيج يغلي برفق لمدة ٥ دقائق حتى تمتزج النكهات ببعضها. تضاف اللوبياء الخضراء وتطهى لمدة دقيقتين، ثم تضاف مكعبات السمك. يترك المزيج ليغلي برفق لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم تضاف إليه الكزبرة المفرومة.

ينقل المزيج إلى طبق تقديم فاتر أو أطباق تقديم فردية ويزين بأعناق الكزبرة ويقدم فوراً مع الأرز الساخن.

ملاحظة: يمكنك استعمال سمك القد أو الهليوت أو السلمون أو أبو سيف بدل سمك ذئب البحر المخطط.

معجون الكاري الأخضر

لإعداد معجون الكاري في المنزل، تخلط ٤ رؤوس فلفل خضراء حريفة مع ٣ فصوص مفرومة من الثوم و٥ سم من الزنجبيل الطازج المبشور، وملعقة طعام من بذور الكمون المطحونة خشناً، وملعقة طعام من بذور الكزبرة المطحونة خشناً، و٥ سم من عنق البصل الأخضر، وبرش ليمونة واحدة، وملعقتيّ طعام من عصير الليمون، وملعقة صغيرة من صلصة السمك، وملح خشن وفلفل أسود مطحون ناعماً، ونصف كوب من الماء. تهرس هذه المكونات مع بعضها في خلاط الطعام ثم تطهى في قدر فوق نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
ملعقة طعام من الزيت النباتي
بصلة حمراء متوسطة الحجم مفرومة
ملعقة طعام من معجون الكاري الأخضر الجاهز أو المحضر في المنزل
كوبان من حليب جوز الهند العادي أو القليل الدسم
٢٥٠غ من اللوبياء الخضراء المنظفة والمقطعة إلى قطع من ٤ سم
٧٥٠غ من سمك الفرخ (ذئب البحر) المخطط، منظف من الجلد والحسك ومقطع إلى مكعبات من ٥ سم
٣ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
كوب ونصف الكوب من الأرز التايلاندي المسلوق.

رقاقات باللحم

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

علبة من عجينة الفيلو الجاهزة، كوب من الزيت النباتي، نصف كوب من السمن أو الزبدة المذوبة

٧٥٠غ من اللحم المفروم على نحو متوسط

نصف كوب من الصنوبر

ملعقة صغيرة من الملح

ثلاثة أرياع ملعقة صغيرة من البهار الحلو

نصف ملعقة صغيرة من القرفة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ٣ ملاعق طعام من دبس الرمان، ربع كوب من الزيت النباتي، بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.

التحضير

يسخن الزيت في قدر فوق النار ويقلى فيه الصنوبر، ثم يرفع ويوضع جانباً.

يستعمل الزيت نفسه لقلي البصل حتى يذبل.

يضاف اللحم والملح ويطهى المزيج حتى ينضج اللحم ويتغير لونه.

تطفأ النار وتضاف التوابل إلى محتوى القدر مع دبس الرمان والصنوبر. يخلط الكل جيداً وتترك الحشوة جانباً.

يذوب الثلج عن رقاقات الفيلو وتدهن كل رقاقة بمزيج الزيت والسمن أو الزبدة.

تكدّس ٥ رقاقات مكسوة بالزيت فوق بعضها البعض ثم تقطع إلى مربعات حجمها ٨ إلى ١٠ سم.

يحشى كل مربع بمقدار ملعقة طعام من حشوة اللحم، ثم تجمع الحواف الأربع لكل مربع مع بعضها على شكل رزمة وترصف في صينية غير لاصقة أو في صينية مدهونة بالقليل من الزيت.

تخبز المربعات المحشوة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح حواف العجين وردية اللون. تخرج الرقاقات المحشوة من الفرن ويسكب فوقها ما تبقّى من اللحم. تزين الرقاقات بالبقدونس وتقدم ساخنة كنوع لذيذ من المقبلات.

فطائر مكسيكية

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من عجينة البيتزا الجاهزة (يمكن شراؤها من الفرن)

كوبان من لحم الدجاج المطهو والمفتت

نصف كوب من الذرة

ربع كوب من الفليفلة الحمراء المقطعة إلى مكعبات صغيرة

ربع كوب من الفليفلة الخضراء المقطعة إلى مكعبات صغيرة

نصف كوب من البصل الأخضر المفروم ناعماً

فصا ثوم مهروسان

نصف كوب من الفطر المفروم

ربع كوب من الزيت

كمية كافية من صلصة التاكو لخلطها مع الخضار

٢٠٠غ من الجبنة المتنوعة لوضعها فوق الفطائر

كاتشاب لبسطه فوق العجينة قبل سكب الحشوة.

التحضير

يرش الدقيق (الطحين) فوق الطاولة وترق العجينة للحصول على دائرة كبيرة. تقطع دائرة العجين بواسطة قطاعة البسكويت أو بواسطة كوب دائري للحصول على دوائر صغيرة من العجين. توخز دوائر العجين بواسطة الشوكة. تدهن صينية غير لاصقة بالقليل من الزيت وتوضع فيها دوائر العجين لخبزها مدة ١٠ دقائق في الفرن. تخرج دوائر العجين من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد.

يخلط لحم الدجاج المفتت مع الذرة والبصل، والثوم، والفليفلة الخضراء والحمراء والفطر.

تضاف صلصة التاكو إلى هذه الحشوة وتخلط معها جيداً. يدهن الكاتشاب فوق دوائر العجين وتبسط حشوة الدجاج فوقه.

ترش الجبنة فوق الحشوة وتخبز الدوائر في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تذوب الجبنة وتنضج العجينة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Photo: Nassan Alanor

فخذ غنم بالثوم والتوابل

٢ إلى ٢ كلغ ونصف الكيلو من فخذ الغنم
١٠ فصوص ثوم
نصف كوب من الزيت أو السمن النباتي
نصف كوب من الخل الأبيض
رأس كراث مفروم خشناً
عودا كرفس مفرومان خشناً
٣ جزرات مقشرة ومفرومة خشناً
ورقتا غار
٨ حبات بهار حلو
ملح وفلفل أبيض.

التحضير

تقطع القاعدة السفلية لعظم فخذ الغنم فيما يحتفظ بالنصف العلوي من العظم فوق اللحم.
ينزع كل الدهن الفائض الموجود على اللحم، ثم تفتح شقوق صغيرة في فخذ الغنم بواسطة رأس سكين حادة. تغرز فصوص الثوم الكاملة في شقوق اللحم، ثم يفرك الفخذ بالملح والفلفل.
يوضع الزيت في قدر كبيرة ويقلى فيه فخذ الغنم من كل الجهات حتى يصبح وردي اللون.
يضاف إليه الكراث، والكرفس، والجزر، وحبات الفلفل، وورقة الغار. يشوى فخذ الغنم في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ دقيقة.
يسكب الخل فوق فخذ الغنم ويغطى لتحميصه بعد مرور عشر دقائق على وضعه في الفرن. يضاف كوبان من الماء الساخن إلى صينية التحميص.
يحمّر فخذ الغنم لمدة ساعتين ونصف الساعة في الفرن. في غضون ذلك، يضاف المزيد من الماء إلى الصينية عند الحاجة ويبلل فخذ الغنم بصلصته بين الحين والآخر.
يخرج فخذ الغنم من الفرن ويقطع إلى شرائح للتقديم.
يقدم فخذ الغنم مع الخضار المسلوقة وصلصته المصفاة عبر منخل رفيع.

حساء مع البيض المسلوق

الكمية تكفي ٤ أشخاص
رغيف خبز فرنسي كبير (باغيت)
١٠٠غ من جبنة التشيدار المقطعة إلى شرائح
٣بصلات متوسطة
ملعقتا طعام من الزبدة
ملعقة طعام من الزيت
١٠٠غ من جبنة الماعز.
الحساء
مكعبان من مرقة الدجاج
٣أكواب من الماء
جزرة واحدة
عود كرفس
٤بيضات مسلوقة
ملعقتا طعام من الخل الأبيض
أوراق كرفس مفرومة.

تحضير البصل

تقشر رؤوس البصل وتقطع إلى شرائح رقيقة. تسخن الزبدة مع الزيت ويقلى فيهما البصل لمدة ١٥-٢٠ دقيقة فوق نار خفيفة، مع ضرورة التقليب بين الحين والآخر. تضاف ملعقة صغيرة من السكر إلى المزيج ويحرك الكل حتى يمتزج البصل بالسكر.

تحضير الحساء

يخلط مكعبا المرقة مع الماء في قدر ويوضعان فوق النار حتى الغليان. يضاف الجزر المفروم والكرفس ويطهى الكل فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

لتحضير البيض المسلوق، توضع ٤ أكواب من الماء في قدر كبيرة ويضاف إليها الخل ويغليان معاً. تخفف النار وتفرغ بيضتان في طبق كاسترد وتنقلان بعناية إلى الماء المغلي دون خلط الصفار مع البياض. تسلق البيضتان لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى يجمد بياضهما. ترفع البيضتان بواسطة مصفاة وتضافان إلى الحساء. يحمى مصبع الفرن ويقطع رغيف الخبز الفرنسي إلى ١٦ شريحة وتحمص قليلاً. توزع شرائح جبنة التشيدار فوق ٨ شرائح خبز فيما توزع جبنة الماعز فوق ٨ شرائح خبز أخرى. يوزع البصل المغلف بالسكر فوق شرائح الخبز هذه ثم تحمص شرائح الخبز فوق المصبع حتى تذوب الجبنة.

يرش البقدونس فوق شرائح الخبز قبل تقديمها مع الحساء الساخن.

ملاحظة: يمكنك تقديم شرائح الخبز الساخنة بمثابة نوع من المقبلات في الحفلات الصغيرة.

سلطة الروكا والأنشوفة والبطاطا

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص
٤رؤوس بطاطا مسلوقة ومهروسة قليلاً بواسطة الشوكة
ملعقتا طعام من الزبدة
علبة من سمك الأنشوفة المصفى من الزيت
ملعقتا طعام من الكبار
عصير ليمونة واحدة
٣ملاعق طعام من زيت الزيتون
نصف كوب من مرقة الخضار
نصف باقة روكا
رأسان من البصل الأخضر
ربع باقة بقدونس (٣ ملاعق طعام)
ملح وفلفل أسود.

التحضير

تسلق رؤوس البطاطا ثم تقشر وتهرس بالشوكة على نحو خشن. تضاف إليها الزبدة فيما لا تزال ساخنة وتخلط معها. تغطى البطاطا وتترك جانباً.

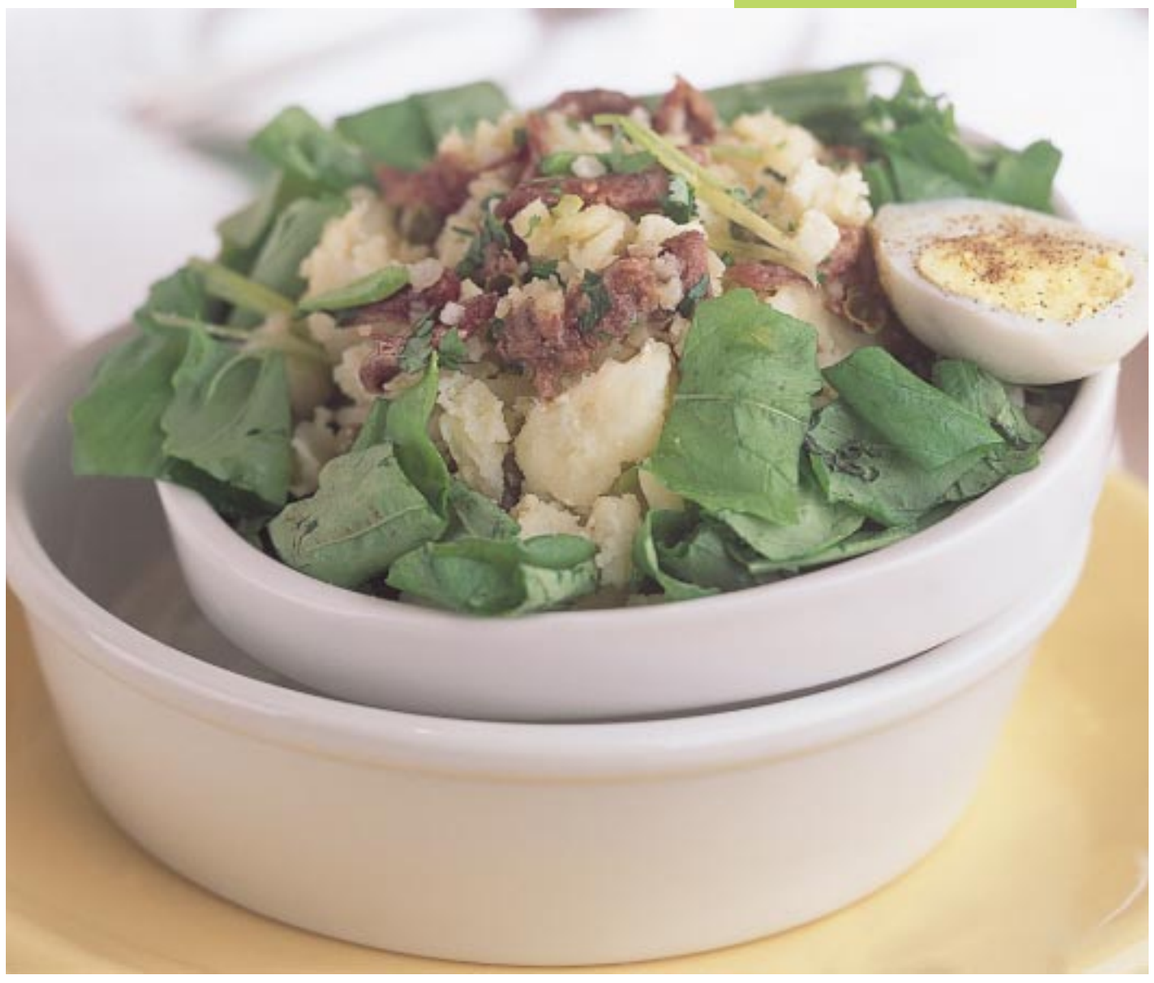
تصفى الأنشوفة وتغسل (مع الاحتفاظ ببعض منها للطبقة العلوية من السلطة)، ثم تهرس مع الكبار وعصير الليمون وزيت الزيتون ومرقة الخضار.

تغسل الروكا وتجفف ثم تفرم خشناً.

تخلط البطاطا مع خليط الأنشوفة، ثم يضاف إليهما البصل والبقدونس والملح والفلفل الأسود.

ترصف أوراق الروكا حول طبق السلطة. يسكب مزيج البطاطا في الوسط ويزين بما تبقى من قطع الأنشوفة وتقدم السلطة فاترة بمثابة وجبة خفيفة أو سلطة.

ملاحظة: يمكنك إضافة عصير الليمون حسب الرغبة.



جاتوه الجبنة بالعسل

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت. يدهن قالب خاص بجاتوه الجبنة قطره ٢٧ سم بالقليل من الزبدة.

يخلط كوب من الدقيق مع الزبدة وربع كوب من السكر، إضافة إلى الفانيلا وصفار البيضة. يدعك المزيج باليدين. يوزع ثلث هذا المزيج في قعر قالب الجاتوه قبل إدخاله إلى الفرن لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق حتى يصبح الجاتوه بنياً ذهبياً.

توزع بقية مزيج العجين على حواف قالب الجاتوه ويضغط عليها جيداً.

يحمى الفرن لغاية ٤٧٥ درجة فهرنهايت.

تخفق الجبنة القشدية مع السكر، والعسل، و٣ ملاعق طعام من الدقيق، وبرش البرتقالة أو الفانيلا، والملح وبيضتين في وعاء كبير حتى الحصول على مزيج ناعم.

يتابع الخفق وتضاف بقية البيض مع صفار البيضتين، بمعدل واحدة كل مرة، حتى تمتزج مكونات الخليط جيداً. يضاف من ثم ربع كوب من الكريما. يسكب هذا المزيج في قالب الجاتوه ويخبز في الفرن لمدة ١٥ دقيقة. تخفف بعدها حرارة الفرن لغاية ٢٠٠ درجة ويخبز قالب الجاتوه لمدة ساعة. يطفأ الفرن ويترك الجاتوه في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة إضافية.

يمرر ملوق معدني حول حواف قالب الجاتوه لتسهيل خروج الجاتوه من القالب. يغطى الجاتوه ويحفظ في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة على الأقل.

يرفع الجاتوه من القالب، ويدهن فوقه ربع كوب من العسل المسخن. يرش فوقه البندق المحمص والمفروم وكذلك برش الشوكولا. يقدم الجاتوه ويحتفظ بما تبقى منه داخل الثلاجة.

الكمية تصنع ٢٠ شريحة
كوب من الدقيق (الطحين) المتعدد الاستعمالات
نصف كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ملعقة طعام من قشرة الليمون المبشور أو فانيلا
صفار بيضة واحدة
٥علب من جبنة فيلادلفيا القشدية (وزن كل علبة ٢٠٠ غ)
كوب من السكر
ثلاثة أرباع الكوب من العسل
٣ملاعق طعام من الدقيق
ملعقة طعام من برش قشرة البرتقال أو رشة فانيلا
ربع ملعقة صغيرة من الملح
٥بيضات
صفار بيضتين
ربع كوب من الكريما الطازجة.
الطبقة العلوية
نصف كوب من العسل المسخن
نصف كوب من البندق المبشور والمحمص
نصف كوب من الشوكولا المبشورة.

الشوكولا الساخنة مع الفانيلا

التحضير

يوضع الحليب في قدر مع ثلاثة أرباع الكوب أو كوب كامل من الماء وعود الفانيلا. تترك القدر فوق النار حتى الغليان، ثم تضاف إليها الشوكولا المفرومة. يترك محتوى القدر يغلي فوق نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة، مع ضرورة تقليب عود الفانيلا في المزيج بين الحين والآخر. يصفى المزيج ويترك جانباً حتى يبرد. يرفع منه عود الفانيلا ويغسل ويحتفظ به جانباً لاستعماله مرة أخرى. تقطع قطع البريوش إلى شرائح سماكتها ١ سم وتحمص قليلاً في الفرن حتى تسخن.

تبسط الزبدة فوق شرائح الخبز ويرش فوقها الفستق الحلبي والبندق والشوكولا المبروشة. تخفق الشوكولا في خلاطة الطعام للحصول على تركيبة كثيرة الرغوة. تقدم الشوكولا مع شرائح البريوش الساخنة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة
كوبان من الحليب
عود فانيلا
٤قطع بريوش صغيرة
ملعقتا طعام من الزبدة الطرية
ملعقة طعام من البندق المفروم
ملعقتا طعام من الشوكولا المبشورة
ملعقة طعام من الفستق الحلبي المفروم.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Photo: Hassan Alamor

بولونيز العدس

(طبق نباتي للحمية)

التحضير

يحمى الزيت في قدر كبيرة ويقلى فيه البصل مع الثوم والجزر والكرفس لمدة ٥ دقائق تقريباً. يضاف العدس وهريسة البندورة، والبندورة، والمردقوش والتوابل إلى القدر.

يترك المزيج فوق النار حتى الغليان، على أن تغطى القدر جزئياً. يغلى محتواها برفق لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح الصلصة كثيفة.

تستخدم هذه الصلصة مع المعكرونة المسلوقة.

ملاحظة: يمكن تخفيف كمية الدهون في هذه الوصفة من خلال استعمال مقدار أقل من زيت الزيتون أو استعمال القليل من المرقة وطهو الخضار فوق نار خفيفة في مقلاة غير لاصقة حتى تنضج.

ملاحظة: يمكنك شراء مكعبات من مرقة الخضار أو المعلبة وخلطها مع الماء بمقدار ملعقة صغيرة أو مكعب لكل كوب من الماء.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
طاقة: ١٠٣ وحدات حرارية
دهون: ٢,١٩غ
دهون مشبعة: ٠,٨٥ غ
ألياف: ٢,١٥ غ

إنها صلصة لذيذة جداً يمكن تقديمها مع المعكرونة والخضار، وهي غنية جداً بالبروتين.

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
بصلة مفرومة
فصا ثوم مهروسان
جزرتان مبشورتان خشناً
عودا كرفس مفرومان
ثلثا كوب من العدس الأحمر
نصف كيلوغرام من البندورة (الطماطم) المقشرة والمفرومة
ملعقتا طعام من هريسة البندورة
كوبان من مرقة الخضار
ملعقة طعام من المردقوش الطازج المفروم أو ملعقة صغيرة من المردقوش اليابس
ملح وفلفل أسود.

فلفل حلو وحريف مع المعكرونة

(للحمية)

التحضير

يقطع كل واحد من رؤوس الفلفل إلى أربعة أقسام وتنزع منه العروق البيضاء والبذور. توضع قطع الفلفل في الماء المغلي وتسلق فيه لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى تتضج. تصفى قطع الفلفل وتشطف تحت الماء البارد ثم تقشر ويقطع اللب طولياً إلى شرائح طويلة ورفيعة.

يوضع الثوم مع الكبار، والزبيب، والخردل، وبرش الليمون وعصيره، والعسل، والكزبرة والتوابل في وعاء ويخفق الكل معاً.

تسلق المعكرونة في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي المملح لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تتضج. تصفى المعكرونة جيداً ثم تعاد إلى القدر وتضاف إليها شرائح الفلفل والصلصة. يسخن المزيج قليلاً فوق النار ويقلب حتى تختلط المكونات ببعضها. ينقل محتوى القدر إلى طبق التقديم ويقدم مع القليل من برش جبنة البارميسان في حال استعماله.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة
طاقة: ٢٦٨ وحدة حرارية
دهون: ٢،٠ غ
دهون مشبعة: ٠،٥ غ
كولسترول: ١،٣ ملغ
ألياف: ٤،٣ غ

رأس فلفل أحمر ورأس فلفل أصفر ورأس فلفل برتقالي
فصان مهروسان من الثوم
ملعقتا طعام من الكبار
ملعقتا طعام من الزبيب
ملعقة صغيرة من الخردل المحبب
برش وعصير ليمونة واحدة
ملعقة صغيرة من العسل
ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
٢٥٠ غ من المعكرونة التي على شكل فراشة (فارفالي)
ملح وفلفل أسود
برش جبنة بارميسان للتقديم (اختياري).

يقطين مع المعكرونة والخضار

(طبق نباتي للحمية)

التحضير

يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٤.

يقطع أعلى رأس اليقطين بواسطة سكين كبيرة وحادة، ثم تغرف البذور من داخله وترمى.

تستعمل سكين صغيرة وملعقة طعام لاستخراج أكبر قدر ممكن من لب اليقطين. يفرم هذا اللب إلى مكعبات.

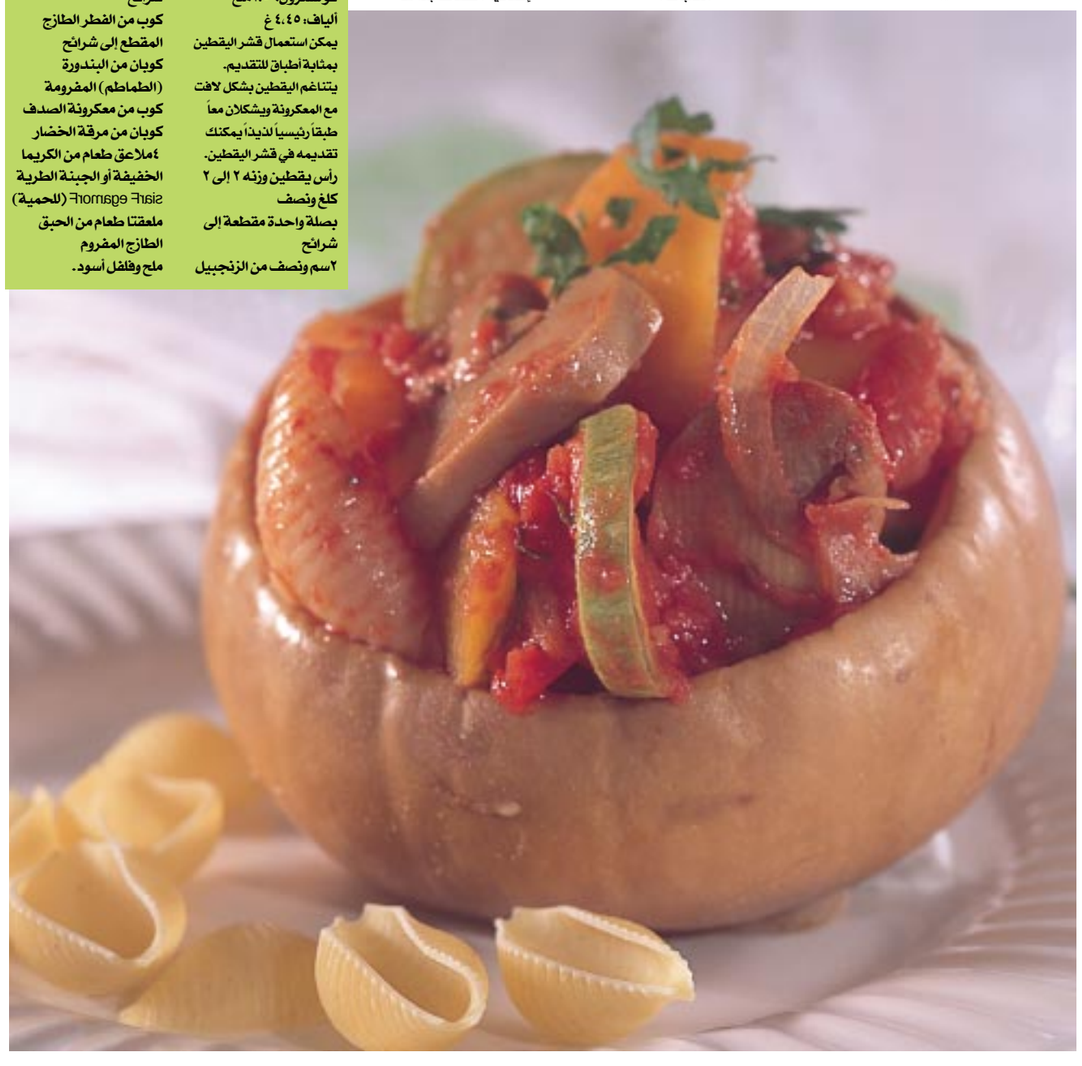
تخبز قشرة اليقطين مع غطائها لمدة ٤٥ دقيقة إلى ساعة حتى تصبح طرية من الداخل.

في غضون ذلك، تحضر الحشوة بقلي البصل والزنجبيل ولب اليقطين في زيت الزيتون لمدة ١٠ دقائق تقريباً، مع ضرورة التحريك بين الحين والآخر.

يضاف الكوسا والفطر ويطهى الكل لمدة ٣ دقائق إضافية. تضاف بعدها البندورة وصدف المعكرونة والمرقة والتوابل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم تغطى القدر ويغلى محتواها برفق لمدة ١٠ دقائق.

تضاف الجبنة الطرية والحبق إلى المعكرونة ويسكب قسم من المزيج في رأس اليقطين. قد لا تتمكنين من سكب كل الحشوة في رأس اليقطين ويمكنك حينها تقديم بقية الحشوة في طبق منفصل.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
طاقة: ١٤٠ وحدة حرارية
دهون: ٤،٢٩ غ
دهون مشبعة: ١،١٧ غ
كولسترول: ٢،٥ ملغ
ألياف: ٤،٤٥ غ
يمكن استعمال قشر اليقطين بمثابة أطباق للتقديم.
يتناغم اليقطين بشكل لافت مع المعكرونة ويشكلان معاً طبقاً رئيسياً لذيذاً يمكنك تقديمه في قشر اليقطين.
رأس يقطين وزنه ٢ إلى ٢ كلغ ونصف
بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح
٢سم ونصف من الزنجبيل الطازج
ملعقة طعام من زيت الزيتون
حبة كوسا مقطعة إلى شرائح
كوب من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح
كوبان من البندورة (الطماطم) المفرومة
كوب من معكرونة الصدف
كوبان من مرقة الخضار
٤ملاعق طعام من الكريما الخفيفة أو الجبنة الطرية Fromage Frais (للحمية)
ملعقتا طعام من الحبق الطازج المفروم
ملح وفلفل أسود.



مافن البلح والتفاح (للحمية)

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية أوغاز رقم ٦. يرصف ١٢ قالباً ورقياً صغيراً في قالب مافن عميق أو يحضّر ١٢ قالباً فردياً.

يوضع الدقيق الكامل في وعاء وينخل فوقه الدقيق الأبيض مع القرفة والباكينغ باودر.

تضاف المرغرين ويحرك المزيج بالشوكة ليصبح شبيهاً بفتات الخبز.

يضاف من ثم السكر البني.

تفرم التفاحة وتوضع جانباً. يخلط القليل من عصير التفاح مع هريسة التفاح للحصول على مزيج ناعم. تضاف من ثم بقية عصير التفاح، وبعدها خليط الدقيق والبيضة.

يضاف التفاح المفروم مع البلح إلى الوعاء. يخلط الكل حتى تمتزج المكونات ببعضها.

يوزع المزيج على قوالب المافن الورقية. يرش فوقه البندق المفروم.

تخبز قوالب المافن في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى تصبح بنية ذهبية وتجمد في الوسط.

تنقل قوالب المافن إلى مصبع حديدي وتترك حتى تبرد.

يرش فوقها السكر الناعم أو تدهن بمربى المشمش وهي فاترة.

تقدم قطع المافن مع القهوة أو الشاي أو العصير.

ملاحظة: للحصول على كوب وربع الكوب من الدقيق الكامل الذاكي الاختمار يمكنك اضافة نصف ملعقة من البايكينغ باودر وربع ملعقة من صودا للخبز الى الطحين وخلطهما معاً.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً
في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٦٣ وحدة حرارية
دهون مشبعة: ٠،٤٧ غ
دهون: ٢،٩٨ غ
كولسترول: ١٦،٠٤ ملغ
ألياف: ١،٩٧ غ

كوب وربع الكوب من الدقيق (الطحين) الكامل الذاتي الاختمار
كوب وربع الكوب من الدقيق الأبيض الذاتي الاختمار
ملعقة صغيرة من القرفة
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ملعقتا طعام من المرغرين الخفيفة الطرية (للحمية)
نصف كوب من السكر البني الداكن
تفاحة واحدة مقشرة ومفرومة
كوب من عصير التفاح
٣ملاعق طعام من هريسة التفاح (يسلق التفاح ويهرس بالشوكة للحصول على هريسة)
بيضة واحدة مخفوقة قليلاً
ثلاثة أرباع الكوب من البلح المنزوع النواة
ملعقة طعام من البندق المفروم خشناً
سكر ناعم أو مربى مشمش.

بسكويت السكر (لأعياد الأولاد)

الكمية تصنع ٢٠ إلى ٢٥ قطعة بسكويت

٣ أكواب من الدقيق (الطحين) المتعدد الاستعمالات
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
كوب وربع الكوب من السكر الناعم
رشة فانيلا
صفار بيضتين
سكاكر ملونة خاصة للخبز في الفرن
أشرطة حمراء وخضراء للزينة.

التحضير

يوضع الدقيق مع الزبدة والسكر والفانيلا في خلاط الطعام ويخلط الكل حتى الحصول على مزيج مفتت.

يضاف صفار البيض ويتابع الخلط حتى الحصول على عجينة متوسطة الليونة ومتماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تلف العجينة بورق النايلون اللاصق وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة للحصول على دائرة سماكتها ٢ سم تقريباً.

تستعمل قطاعة بسكويت على شكل هرّة أو دب للحصول على قطع البسكويت. ترصف قطع البسكويت في صينية غير لاصقة على أن تبعد قليلاً عن بعضها البعض.

توضع حبتان بنيتان من السكاكر الملونة في كل قطعة بسكويت مكان العينين، وحبات ملونة فوق الصدر. تخبز قطع البسكويت في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ إلى ١٨ دقيقة حتى تصبح حوافها وردية اللون. لكن يفترض ألا تحمرّ قطع البسكويت أبداً.

تخرج الصينية من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد تماماً.

تلف أشرطة ساتين صغيرة حول الأعناق وتقدم قطع البسكويت في أعياد ميلاد الأولاد.

ملاحظة: يجب غمس قطاعة البسكويت في الدقيق بين الحين والآخر. يمكنك إستعمال أشرطة من ألوان مختلفة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السمك المدمّس مع الخضار

الكمية تكفي شخصاً واحداً

٢٠٠ إلى ٢٥٠ غ من شرائح سمك اللقز أو الجريبيدي
ربع باقة من الكزبرة الطازجة
ربع كوب من زيت الزيتون
دقيق (طحين) وملح وفلفل أسود
رأس بندورة (طماطم) مقطع إلى مكعبات صغيرة
فصا ثوم مهروسان
ربع رأس من الفلفل الأصفر مقطع إلى مكعبات صغيرة
ربع رأس من الفلفل الأخضر مقطع إلى مكعبات صغيرة
ربع رأس من الفلفل الأحمر مقطع إلى مكعبات صغيرة، رأس كوسا مقطع إلى مكعبات صغيرة
بصلة صغيرة مفرومة
رأس بطاطا مقشر ومقطع إلى دوائر ومقلي.

التحضير

يسخن ربع كوب من زيت الزيتون ويقلى فيه البصل مع الثوم، والبندورة، والفلفل الأحمر والأصفر والأخضر، والكوسا. تتقع شرائح السمك في زيت السزيتون والكزبرة المفرومة لمدة ساعتين، ثم تغمس هذه الشرائح في الدقيق وتدمس في مقلاة غير لاصقة حتى تنضج تماماً. ترصف البطاطا المقلية فوق شرائح السمك. يسكب مزيج الخضار في الأعلى ويسكب الخل أخيراً. يزين الطبق بالكزبرة الطازجة المفرومة خشناً.

نودلز الكاري باللحم أو الدجاج

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٢٥٠غ من نودلز البيض الصيني
٣ ملاعق طعام من الزيت
نصف كوب من الماء
مكعبان من مرقة الدجاج
ملح
ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا
نصف كيلوغرام من شرائح اللحم أو الدجاج المقطعة إلى قطع
٨ رؤوس من الكراث الأندلسي (بصل صغير الحجم)
جزرتان مقطعتان على نحو مائل، فصان من الثوم، نصف ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
٣ ملاعق طعام من الزيت، ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري للنودلز
ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري للحم أو الدجاج.

التحضير

يضاف النودلز إلى كمية كبيرة من الماء المغلي المملح، ويغلى من دون غطاء لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح طرياً. يصفى بعدها النودلز ويشطف تحت الماء البارد ثم يصفى جيداً. يبسط النودلز فوق منشفة مطبخ لمدة ٣ ساعات حتى يجف. يسخن الزيت في مقلاة ويضاف إليه النودلز ويقلى فيه لمدة ٣ دقائق. يضاف إليه الماء الممزوج مع مكعبيّ مرقة الدجاج والملح وصلصة الصويا وملعقتيّ طعام من مسحوق الكاري. يقلب الكل فوق نار قوية لمدة دقيقتين، ثم يحفظ المزيج ساخناً. يقطع اللحم أو الدجاج إلى شرائح من ٥ سم. يوضع الزيت الإضافي في المقلاة فوق النار حتى يسخن جيداً ثم تضاف إليه شرائح اللحم أو الدجاج مع شرائح الكراث الأندلسي، وقطع الجزر، والثوم المهروس والزنجبيل المبشور. يقلب الكل فوق نار قوية لمدة ٣ دقائق أو حتى يحمر جيداً وينضج تماماً. تضاف بعدها ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري. يخلط هذا المزيج مع النودلز ويقدم الطبق فوراً.

لفافات بالقريشة والعسل

التحضير

توضع القريشة في مصفاة وتعصر جيداً للتخلص من فائض الماء تمادياً لحصول ليونة مفرطة في اللفافات. تنزع الحواف عن أرغفة الخبز المرقوق وتقطع الأرغفة إلى شرائط طويلة عرضها ١٢ إلى ١٥ سم.

تسكب ملعقة طعام من القريشة على حافة واحدة من كل رقاقة خبز، وتلف رقاقة الخبز مثل السيجار. ترصف اللفافات المحشوة في طبق. (يمكن حفظها في الثلاجة الى حين قليها) يسخن الزيت المتوافر بكثرة في مقلاة وتقلى فيه اللفافات حتى تصبح هشة وذهبية اللون. ترفع اللفافات من الزيت بواسطة ملعقة ذات ثقوب ويسكب فوقها قطر السكر المحضر مسبقاً وتقدم على الفور بمثابة نوع لذيذ وخفيف من الحلوى. ملاحظة: يجب قلي هذه اللفافات مباشرة قبل التقديم للحفاظ على هشاشتها.

قطر السكر

كوب من السكر، كوب من الماء، ملعقة صغيرة من عصير الليمون
ملعقة صغيرة من ماء الزهر (اختياري) وماء الورد.

يغلى الماء مع السكر للحصول على قطر متوسط الكثافة. ثم يضاف إليه عصير الليمون وتطفأ النار وبعدها يُضاف ماء الزهر وماء الورد.

ملاحظة: يمكنك استبدال القطر بالعسل

الكمية تكفي
٤ الى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام من القريشة الجاهزة أو من جبنة الريكوتا الايطالية
خبز مرقوق
قطر سكر أو عسل.

شاي بالحليب

لتحضير كوب واحد

كوب من الحليب الساخن
كيس من الشاي
رشة من عروق الزعفران
رشة من مسحوق الهال
رشة من القرفة
سكّر حسب الرغبة.

تخلط المكونات المدرجة أعلاه تباعاً، وتسكب في كوب التقديم وتقدم مع البسكويت أو الحلوى.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كرات البندورة والبصل

٣ أكواب من الدقيق (الطحين) العادي
ملعقتان صغيرتان من الخميرة المجففة
ملعقة طعام من السكر
ملعقتان صغيرتان من الملح
ملعقة طعام من زيت الزيتون
كوب من الحليب الفاتر
بيضة مخفوقة قليلاً.

حشوة البندورة
٤ رؤوس بندورة (طماطم) ناضجة ومتوسطة الحجم
ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلتان متوسطتان، مقطعتان إلى شرائح
فص ثوم مهروس
ملعقة طعام من جبنة بارميسان المبشورة
ملعقة طعام من الصعتر الطازج المفروم.

تحضير حشوة البندورة
تقشر رؤوس البندورة وتنزع منها البذور وتفرم. يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل والثوم، مع التحريك، حتى يذبل البصل. تضاف البندورة، والجبنة، والصعتر. يتابع الطهو مع التحريك، لمدة ٥ دقائق. تغطى من ثم القدر ويطهى محتواها لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج البندورة، مع التحريك بين الحين والآخر. تزين الحشوة بالزيتون الأسود والصعتر الطازج.

تحضير الكرات

ينخل الدقيق فوق وعاء كبير، وتضاف إليه الخميرة مع السكر والملح وثلث كوب من حشوة البندورة. يخلط الكل جيداً. يضاف من ثم الزيت وكمية كافية من الحليب للحصول على عجينة طرية.

تدعك العجينة فوق سطح مكسو بالقليل من الدقيق لمدة ١٠ دقائق أو حتى تصبح العجينة طرية ومرنة. توضع العجينة في وعاء مدهون بالزيت، وتغطى وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها. تقلب العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق وتدعك حتى تصبح طرية. تقرص العجينة إلى كرات صغيرة. ترصف هذه الكرات في صينية فرن مدهونة بالزيت.

يحزز شقان متقاطعان في أعلى كل كرة عجين وتترك كرات العجين في مكان دافئ لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها تقريباً.

تدهن كرات العجين بالبيضة المخفوقة وتخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى تبدو كرات العجينة فارغة عند النقر عليها. يحشى الشقان المتقاطعان في كل كرة بحشوة البندورة وتزين الحشوة بالصعتر الطازج وحبة من الزيتون الأسود.

سلطة البطاطا مع الجبش المدخن

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

عودا كرفس مقطعان إلى مكعبات صغيرة
رأسان من البصل الأخضر مقطعان
٤ رؤوس بطاطا متوسطة مسلوقة ومقشرة ومقطعة إلى مكعبات
١٥٠غ من لحم الحبش المدخن)Tukey(المقلي والمقطع إلى قطع صغيرة
٤ إلى ٥ ملاعق طعام من المايونيز
ملعقتا طعام من الخل الأحمر، نصف كوب من البازيلا الخضراء المسلوقة والمغسولة
ملعقة صغيرة من صلصة الخردل
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ملح حسب الحاجة.

التحضير

يخلط الكرفس مع البصل الأخضر ومكعبات البطاطا، والبازيلا، والمايونيز، وصلصة الخردل، والفلفل الأبيض والملح في حال استعماله والماء لترقيق الصلصة. تسكب هذه السلطة في طبق التقديم وينثر فوقها لحم الحبش المقلي.

سلطة السرطان

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام من عيدان لحم السرطان المفتتة خسة واحدة من النوع المجعد، خياران مقطعان إلى شرائح رقيقة جداً، جزرتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة جداً
ملعقة طعام ونصف الملعقة من الكبار، كوب إلى كوب ونصف الكوب من المايونيز القليل الدسم، نصف ملعقة طعام من عصير الليمون
ملعقة صغيرة من خردل ديجون، شرائح ليمون فلفل أسود.

التحضير

يقطع الخيار والجزر إلى شرائح رقيقة جداً ويفتت لحم السرطان. يفرم الكبار ويضاف إلى السلطة. تضاف المايونيز مع الخردل، والفلفل الأسود والملح حسب الحاجة. تخلط السلطة وتحفظ في الثلاجة لتقديمها لاحقاً. عند تقديم السلطة، تزين بأوراق الخس وشرائح الليمون إضافة إلى قشرة سرطان للزينة. يمكن استعمال البندورة (الطماطم) الكرزية أيضاً لإضفاء اللون على السلطة.

الدجاج مع معكرونة أوزو

الكمية تكفي
٥ الى ٦ أشخاص

دجاجة
كيسان من معكرونة أوزو Ozzo (بحجم الأرز وعلى شكله)
كوب من الذرة
كوب من الفطر المقطع
٢٠٠ غ من الجبنة المبشورة (مزيج الغرويار والقشقوان والموزاريلا)
نصف ملعقة طعام من السبع بهارات
ملعقتا طعام من الزبدة.

التحضير:

يطهى الدجاج حتى الغليان وينزع عنه الجلد وتستخرج منه العظام، ومن ثم يقطع الى مكعبات صغيرة.

تقلى معكرونة أوزو (Ozzo) مع الزبدة الى أن يتغير لونها قليلاً ويميل الى الاصفرار.

تضاف ٧ أكواب من المياه وتطهى معكرونة أوزو (Ozzo) المقلية حتى الغليان والى أن تصبح طرية.

يخلط الدجاج والذرة والفطر ومعكرونة أوزو (Ozzo) مع السبع بهارات.

يدهن قعر صينية زجاجية بالزبدة.

يمدد المزيج في الصينية، وترش عليه الجبنة ويطهى في فرن محمى مسبقاً على حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت الى أن تذوب الجبنة.

يقدّم هذا الطبق ساخناً مع سلطة خضراء طازجة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

لفافات السلمون والأنديف

الكمية تكفي
٤ إلى ٦ أشخاص

٤ إلى ٦ شرائح فيلية سلمون
٤ إلى ٦ قطع أنديف
ملح وفلفل أبيض
ربع كوب من زيت الزيتون
نودلز لتقديمه مع اللفافات
صلصة خضراء لتقديمها مع اللفافات.

التحضير

تلف ٤ إلى ٦ قطع من شرائح فيلية السلمون المسطحة، وزن كل منها ١٥٠ إلى ١٧٥غ، للحصول على شكل لفافات طولها ٨ إلى ٩ سم. تربط هذه اللفافات بخيط شواء وتتلى في زيت الزيتون لمدة دقيقة تقريباً حتى تصبح وردية اللون.

تبطن صينية خبز بورقة بارشمان وتوضع فيها لفافات السلمون المتلية وتخبز لمدة ٧ إلى ٨ دقائق في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت، يجب عدم خبز لفافات السلمون كثيراً.

تقطع كل حبة أنديف إلى قطعتين وتتلى قطع الأنديف في الزيت نفسه الذي استعمل لتلي لفافات السلمون.

توزع قطع الأنديف في قعر طبق التقديم وتوضع لفافة سلمون فوق كل قطعة أنديف بعد نزع خيط الشواء عنها. تقدم لفافات السلمون مع الصلصة الخضراء والنودلز المقلي بالخضار

الصلصة الخضراء
كوبان من المايونيز
ملعقة صغيرة من الخردل
نصف بصلة مبشورة ناعماً
ملعقة طعام بقدونس
ملعقة طعام سبانخ
ملعقة طعام صعتر
ملعقة طعام كزبرة
ملعقة طعام روكا
نصف فص ثوم مهروس

التحضير

يسلق السبانخ حتى يذبل، ثم يغسل ويعصر. يخلط مع البقدونس، والصعتر، والكزبرة، والروكا والثوم للحصول على مزيج أخضر من الأعشاب. تضاف من ثم المايونيز ويخلط المزيج في الخلاط الكهربائي للحصول على صلصة خضراء.

تحفظ الصلصة في الثلاجة قبل وبعد تقديمها مع لفافات السلمون.

الكبة المحشوة باللحم والجبنة

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر الهبرة المفروم ناعماً، بصلة متوسطة مقطعة إلى أربعة أجزاء
٤ أكواب من البرغل الأسمر الناعم
كوب من السميد الناعم
ملعقة صغيرة من الملح، أو أكثر حسب الحاجة
ماء حسب الحاجة لدعك الكبة

للحشوة

نصف كيلوغرام من اللحم المفروم على نحو متوسط
٤ بصلات كبيرة مفرومة
نصف كوب من الجوز المفروم
٢ إلى ٣ ملاعق طعام سمنة نباتية أو زبدة أو زيت مخلوط بالسمنة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار الحلو، نصف ملعقة صغيرة من القرفة
قالب جبنة مجدولة وزنه ٢٥٠ غ، قالب جبنة عكاوي وزنه ٢٥٠ غ
٢٠٠غ جبنة موزاريلا مبشورة.

التحضير

يغسل البرغل مرات عدة بالماء البارد ثم يصفى جيداً. يوضع البرغل المغسول مع اللحم، والملح، والبصل، والسميد في وعاء ويدعك هذا المزيج جيداً. يسكب الماء، بقدر ما هو لازم، فوق المزيج أثناء الدعك للحصول أخيراً على كبة متوسطة الطراوة. يمكن دعك الكبة باليدين أو في الماكنة الكهربائية.

تدهن صينية ألمنيوم دائرية (٣٧-٣٨ سم) بالزيت. ويسكب فيها جزء من الكبة. توزع الكبة بالتساوي فوق الصينية لتغطية قعرها ويمهد سطحها جيداً. توزع نصف حشوة اللحم المحضرة فوق الكبة وتغطى بأنواع الجبنة المبشورة. تسكب بقية الحشوة فوق الجبنة وتغطى أخيراً بطبقة كبة. يسوّى سطح صينية الكبة جيداً ويقطع برأس سكين حادة إلى أشكال ماسية. يجب غمس رأس السكين بالماء قبل غرزه كل مرة في الكبة.

يسكب الزيت النباتي فوق الكبة ويرش عليها بعض الماء قبل خبزها في فرن محمى مسبقاً للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت. تترك الكبة في الفرن حتى تحمر، ولكن من دون الإفراط في خبزها.

تحضير الحشوة

يوضع الزيت في قدر كبيرة على النار حتى يسخن جيداً ويقلى فيه البصل حتى يصبح شاحب اللون وطرياً. يضاف اللحم المفروم والملح إلى البصل ويقلى الكل بحيث يخرج الماء من اللحم ويتغير لونه. تترك القدر على النار حتى يعيد اللحم امتصاص الماء وتنضج الحشوة. تطفأ النار وتضاف التوابل مع الجوز إلى القدر. تخلط المكونات جيداً ببعضها قبل سكب الحشوة في طبق زجاجي. تترك الحشوة جانباً حتى تبرد.

ملاحظة:

- يمكن إعداد الحشوة قبل يومين أو ثلاثة أيام من إعداد الكبة بحيث تتاح لها الفرصة لتبرد تماماً.
- يستحسن دوماً رش التوابل فوق اللحم بعد إطفاء النار حتى تحافظ التوابل المستخدمة على نكهتها.
- يمكن اعتماد الطريقة نفسها لإعداد أقراص كبة صغيرة وقليها في الزيت أو خبزها في الفرن بدل إعداد صينية كبيرة محشوة.

حساء السبانخ والجبنة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

ملعقتا طعام من زيت الزيتون، ٣٠غ من الزبدة
٢٥٠غ من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
٢٥٠غ من أوراق السبانخ الطازجة، ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المبشورة
الطازجة، ٦ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضار، ملح وفلفل أسود، ٦ ملاعق طعام من الكريما الطازجة، ١٠٠غ من جبنة الغرويار أو التشيدار المبشورة، بيضة كبيرة مخفوقة، باغيت خبز فرنسي مقطعة إلى ١٨ شريحة سماكتها ١ سم.

التحضير

يسخن زيت الزيتون ونصف كمية الزبدة في قدر كبيرة. تقلى فيها البطاطا لمدة دقيقة، ثم يضاف السبانخ وجوزة الطيب. يطهى الكل لمدة دقيقتين أو حتى يذبل السبانخ. تضاف المرقة مع القليل من التوابل ويترك المزيج على النار حتى الغليان. تخفف النار وتغطى القدر ويغلى محتواها لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة أو حتى تتضج البطاطا. يترك المزيج ليبرد مدة ١٠ دقائق.

يسكب الحساء في خلاط الطعام ويهرس ليصبح ناعماً. كما يمكن هرسه في المطحنة اليدوية. تضاف إليه الكريما الطازجة وترش التوابل حسب الذوق.

يحمى مصبح الشواء. تخلط الجبنة المبشورة مع البيضة وبقية الكريما الطازجة.

تحمص شرائح الخبز قليلاً ويسكب مزيج الجبنة على جهة واحدة من كل شريحة. يوضع القليل من الزبدة فوق كل شريحة ويرش فوقها القليل من الفلفل الأسود. تشوى شرائح الخبز على المصبع لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون وتظهر الفقاقيع فيها. يسخن الحساء ويقدم مع شرائح الخبز المحمصة.

سلطة الدجاج والتفاح

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٢٠٠غ من صدور الدجاج المسلوقة المنخفة من العظام والجلود والمقطعة إلى مكعبات
٤ عيدان كرفس مقطعة إلى شرائح سميكة
نصف كوب من الجوز المفروم خشناً
تفاحة حمراء
عصير نصف ليمونة
٢٠٠غ من أوراق السلطة المتنوعة
بصل أخضر طازج للزينة

الصلصة

٤ ملاعق طعام من المايونيز القليل الدسم
٤ ملاعق طعام من اللبن العادي القليل الدسم
ربع ملعقة صغيرة من برش الليمون الناعم
فلفل أسود.

التحضير

توضع قطع الدجاج في وعاء. يضاف إليها الكرفس والجوز ويخلط الكل جيداً. تقشر التفاحة وتقطع إلى مكعبات. يسكب فوقها عصير الليمون للحؤول دون اسوادادها. تضاف قطع التفاح إلى الدجاج وتخلط معه جيداً.

لإعداد الصلصة

يخلط المايونيز مع اللبن وبرش الليمون والفلفل الأسود في وعاء صغير. تسكب الصلصة فوق سلطة الدجاج وتخلط معها بسرعة. تغطى السلطة وتحفظ في البراد لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم. تصف أوراق السلطة الخضراء في أطباق التقديم وتسكب فوقها سلطة الدجاج. تزين الأطباق بالبصل الأخضر.

قلوب الشوكولا

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر وصفار البيض حتى يذوب السكر. يضاف الحليب والدقيق والشوكولا المذوّبة والباكينغ باودر. يخفق بياض البيض حتى تتكون رغوة ناعمة، ثم يخلط مع مزيج الزبدة والحليب. يحرك الكل بملوق بلاستيكي. تدهن صينية جاتوه دائرية قطرها ٢٨ إلى ٣٠ سم بالزيت ويرش فوقها الدقيق. يسكب فيها مزيج الجاتوه ويخبز لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت. يجب ألا يكون داخل الجاتوه رطباً عند الانتهاء من الخبز بحيث يخرج عود الأسنان المغروز فيه نظيفاً. يقطع الجاتوه على شكل قلوب. توضع هذه القلوب على مصبع حديدي وتغلف بصلصة غاناش الشوكولا. يزين كل قلب جاتوه بقطعة شوكولا على شكل قلب ونصف حبة فراولة.

غاناش الشوكولا

٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة
كوب من الكريما الطازجة
ملعقة صغيرة من الزبدة

التحضير

تسخن الكريما على النار حتى درجة الغليان. تطفأ النار وتضاف إليها الشوكولا المفرومة وتخلط معها. تضاف الزبدة ويحرك الخليط ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم يسكب فوق قوالب الجاتوه الصغيرة.

الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ قطعة

كوب من الحليب
كوبان من السكر
كوب من الزبدة
٥ بيضات مفصولة
كوبان من الدقيق لجميع الاستعمالات
ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
٣٠٠غ من الشوكولا السوداء المذوّبة والمبرّدة
فانيلا (اختياري).

بسكويت الشوكولا والكاراميل

التحضير

تدهن صينية مستطيلة حجمها ١٩-٢٩ سم بالزيت وبيطن قعرها وحوافها بورقة ألمنيوم. تسكب نصف كمية الشوكولا المخلوطة مع الزبدة في قعر هذه الصينية. توزع نصف كمية بسكويت الوايفر فوق الشوكولا بطريقة مرتبة وتحفظ الصينية في الثلاجة لمدة ١٠ دقائق. تخلط الزبدة الإضافية مع الحليب المكثف المحلى والقطر الذهبي في قدر على النار حتى يغلي المزيج. يترك المزيج ليغلي من دون غطاء لمدة ٣ دقائق، شرط تحريكه باستمرار، حتى يصبح بلون الكاراميل الذهبي. تضاف إليه زبدة الفول السوداني. تسكب صلصة الكاراميل فوق قطع بسكويت الوايفر ثم تغطى بطبقة أخرى من البسكويت. تسكب بقية صلصة الشوكولا فوق قطع البسكويت وتحفظ الصينية في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يجمد محتواها. يقطع محتوى الصينية إلى مثلثات باستعمال سكين مسننة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

١٨٥غ من الشوكولا السوداء المذوبة
٢٠غ من الزبدة المذوبة
٢٢ قطعة بسكويت وايفر بالكريما
٢٠غ زبدة إضافية
ثلاثة أرباع الكوب من الحليب المكثف المحلى، ملعقة طعام ونصف الملعقة من القطر الذهبي
٣ ملاعق صغيرة من زبدة الفول السوداني.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج متبّل مع البطاطا

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

٨ قطع دجاج (أفخاذ وصدور) مسلوقة (مع أو من دون جلد)
نصف كوب من المايونيز
نصف كوب من الكريما الطازجة
كوب ونصف الكوب من مرقة الدجاج
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مهروسة
ملعقة طعام من الخردل
فلفل أبيض
ملعقة طعام من الخل الأبيض أو الأحمر
كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقلية (دوائر)
نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح

التحضير
توضع قطع الدجاج المسلوقة مع دوائر البطاطا المقلية وشرائح الفطر في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن.
تخلط المايونيز مع الكريما، والخردل، وصلصة الصويا، والثوم، والخل، والفلفل الأبيض للحصول على صلصة متجانسة.
تسكب هذه الصلصة فوق محتويات الطبق الزجاجي قبل إدخاله إلى فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت. يترك الطبق في الفرن حتى ينضج الدجاج ويمتص كل الماء.
يقدم الطبق مع السلطة الخضراء.

دجاج مراكش

الكمية تكفي
٤ إلى ٦ أشخاص

دجاجة وزنها ١,٥ كلغ
بصلة صغيرة أو رأسا كرّاث
فصا ثوم
عنق من البقدونس الطازج
عنق من الكزبرة الطازجة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من البهار الحلو
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الكمون المطحون
٣ ملاعق طعام من الزبدة في حرارة الغرفة
ليمونة واحدة (اختياري)
أعناق بقدونس أو كزبرة للزينة

التحضير

تنظف الدجاجة من الدهن ثم يشطف داخلها بالماء البارد. تقطع الدجاجة إلى قسمين أو أربعة أقسام بواسطة سكين حادة.

يفرم البصل ناعماً جداً مع الثوم، والبقدونس، والكزبرة، والملح، والتوابل في خلاط الطعام. تضاف الزبدة وتخلط مع المزيج ليصبح معجوناً ناعماً.

يدهن جلد الدجاج جيداً بهذا المعجون، ثم توضع قطع الدجاج جانباً ساعة أو ساعتين.

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية.

توضع قطع الدجاج في صينية وتوزع حولها قطع الليمون (في حال استعماله) ويسكب فوقها عصير الليمون.

يخبز الدجاج في الفرن طوال ساعة وربع الساعة أو أكثر حتى ينضج، على أن تسكب عصارة الدجاج فوق الدجاج بين الحين والآخر خلال الخبز.

إذا أصبحت قطع الدجاج ذهبية اللون بسرعة، يجب تغطيتها بورقة ألمنيوم أو ورقة بارشمان رخوة قبل استئناف الخبز.

يترك الدجاج مغطى في الصينية لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، ثم يزين بالبقدونس أو الكزبرة قبل التقديم.

بقلاوة محشوة بالجبنة

طريقة التحضير

تقطع الجبنة العكاوي والجبنة المجدولة إلى شرائح رقيقة وتتقع في الماء لتحليتها. تذوب السمنة مع الزبدة على النار. يدهن قعر صينية خبز بالزبدة باستعمال فرشاة الحلويات. تبسط فوقه أول رقاقة من عجينة الفايلو ثم توضع فوقها رقاقة ثانية مدهونة بالزبدة. يتابع تكديس رقائق الفايلو على هذا النحو. وبعد تكديس ١٠رقاقات فوق بعضها، لا تدهن الرقاقة العلوية بالزبدة وإنما تغطى بشرائح الجبنة. يتابع بعدها تكديس رقاقات العجين كما في السابق (رقاقة مدهونة بالزبدة وأخرى غير مدهونة بالزبدة). يفترض أن يكون عدد الرقاقات في الأسفل أقل مما هو فوق الحشوة. تدهن الطبقة الأخيرة من العجين بالقليل من الزبدة ثم تقطع البقلاوة إلى ١٢-١٥ قطعة وتخبز في فرن محمى مسبقاً لغاية ٢٧٥ درجة فهرنهايت. يجب وضع الصينية على المصبع الوسطي أو السفلي للفرن أثناء الخبز، حسب قوة الفرن الذي لديك. تخبز البقلاوة في الفرن لمدة نصف ساعة تقريباً حتى تحمرّ وتظهر الفقاقيع. يسكب فوقها القطر البارد فور خروجها من الفرن وتقدم فاترة.

تحضير قطر السكر

يغلى السكر مع الماء لمدة ١٠ دقائق. يضاف عصير الليمون ويغلى القطر لمدة دقيقتين إضافيتين.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٤٥٤غ عجينة فايلو
٧٥٠غ إلى كيلوغرام واحد من جبنة العكاوي والجبنة المجدولة
٤٠٠غ من الزبدة المذوبة، أو الزبدة المخلوطة مع السمنة
قطر سكر

قطر السكر
كوبان ونصف الكوب من السكر
كوبان من الماء
ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

بسكويت جوز الهند

التحضير

تخفق الزبدة مع الفانيلا والسكر بالخلاط الكهربائي لتصبح ناعمة. يضاف إليها الدقيق المنخول وكمية كافية من الماء للحصول على عجينة طرية. تدعك هذه العجينة قليلاً فوق سطح مكسو بالدقيق لتصبح ناعمة، ثم تغطى وتترك في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. ترق العجينة بين صفيحتين من ورق البارشمان لتصبح سماكتها ٣ مليمترات. تقطع هذه العجينة إلى ٢٠ قطعة بيضوية تقريباً، طول الواحدة منها ٥ سم. تفتح دوائر قطرها ٢,٥ سم في وسط هذه القطع. ترق بقية العجينة بين رقاقتين أيضاً من ورق الخبز لتصبح سماكتها ٣ ملم وتقطع إلى ٢٠ دائرة، قطر الواحدة ٥ سم. توزع هذه الدوائر في صواني الخبز المدهونة بالزيت، على أن تبعد عن بعضها ٣ سم تقريباً. تدهن قطع العجين المفتوحة في الوسط ببياض البيض ويرش عليها برش جوز الهند ثم توضع في صواني الخبز. تخبز قطع البسكويت لمدة ١٠ دقائق تقريباً في فرن معتدل حتى يصبح لونها بنياً قليلاً. تترك قطع البسكويت لتبرد في الصواني. تدهن الدوائر الكاملة بمربى الفراولة ثم تغطى بالدوائر المفتوحة في الوسط.

الكمية تصنع ٢٠ قطعة بسكويت
٩٠غ من الزبدة
فانيلا
ربع كوب من السكر
كوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ملعقتان صغيرتان من الماء
بياض بيضة
ملعقتا طعام من برش جوز الهند
مربى فراولة لحشو البسكويت.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كباب بالكزبرة

الكمية تكفي
٤ إلى٥ أشخاص

كيلوغرام من اللحم الهبر
كوب من الخبز المحمص المطحون أو الكعك المطحون
ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة
وملعقة طعام من الكزبرة الطازجة (الخضراء) مفرومة ناعماً
كوب من الخل الأبيض
ربع كوب من السمنة أو الزيت أو الزبدة
٢٠٠غ من دهن الليّة

التحضير

يقطع اللحم إلى خمس قطع وينقع في الخل لمدة ساعة كاملة، ثم يفرم في خلاط الطعام مع دهن الليّة للحصول على مزيج ناعم. يضاف إليه الخبز أو الكعك المطحون مع الكزبرة اليابسة والخضراء، ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة وما يلزم من الملح. يدعك المزيج بالأصابع للحصول على كتلة واحدة من الكفتة. توزع هذه الكفتة على أسياخ الشواء وتدهن بالسمنة أو الزبدة وتشوى على نار قوية من دون لهب. تشوى أسياخ الكفتة حتى تنضج من دون أن تحمرّ ثم توضع في طبق وتغطى بالخبز كي تبقى ساخنة. تقدم مع سلطة الخس بالحامض والزيت.

جوانح مشوية
مع البرتقال على الطريقة التونسية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ ملاعق طعام من معجون الفلفل الحريف
ملعقتا طعام زيت زيتون
١٦ إلى ٢٠ جانح دجاج
٤ برتقالات حمراء مقطعة إلى أرباع
سكر ناعم
باقة صغيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة للزينة
رشة ملح

التحضير

تحمى الشواية على أعلى درجة. يخلط معجون الفلفل الحريف مع زيت الزيتون للحصول على معجون رخو. يرش فوقه الملح ويخلط معه. تدهن جوانح الدجاج بهذا المعجون حتى يغلفها كلها ثم تشوى الجوانح على الشواية لمدة ٥ إلى ٨ دقائق على كل جهة حتى تنضج ويصبح لونها ذهبياً.

في هذه الأثناء، يرش السكر الناعم على قطع البرتقال الأحمر قبل شوائها لبضع دقائق حتى تحترق. لكن يجب ألا تصبح قطع البرتقال سوداء ومتفحمة. يرش القليل من الكزبرة الطازجة المفرومة فوق جوانح الدجاج وتقدم مع قطع البرتقال المشوية. يمكن استبدال البرتقال الأحمر بالبرتقال العادي.

بيروات البلح واللوز

التحضير

يسخن الزيت في قدر صغيرة ويقلى فيه اللوز لبضع دقائق حتى يصبح ذهبياً، مع ضرورة تحريكه باستمرار أثناء القلي. يصفى اللوز المقلي على المحارم الورقية ويترك ليبرد ثم يطحن في مطحنة القهوة أو التوابل. يهرس البلح في خلاط الطعام الكهربائي. يضاف اللوز المطحون إلى البلح المهروس ويخلط معه في الخلاط الكهربائي. تضاف الزبدة الطرية، والقرفة، وخلاصة اللوز، والسكر الناعم، والقليل من ماء الزهر حسب الذوق. وإذا كان المزيج قاسياً قليلاً، يمكن إضافة المزيد من ماء الزهر إليه.

يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت. تدهن رقاقة من عجينة الفايلو بالزبدة المذوبة ثم تقطع إلى ثلاثة أشرطة متساوية. تترك بقية رقاقات العجين مغطاة بورق النايلون اللاصق كي لا تجف في الهواء.

يؤخذ مقدار حبة جوز من معجون اللوز ويوضع في أسفل كل شريط عجين. تطوى زاوية من شريط العجين فوق الحشوة للحصول على شكل مثلث، ثم يطوى الشريط إلى الأعلى على شكل مثلثات للحصول أخيراً على شكل مرتب. تدهن رقاقة فايلو جديدة بالقليل من الزبدة المذوبة وتكرر العملية نفسها. يجب الحصول أخيراً على ٣٠ مثلثاً. تخبز هذه المثلثات في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون. يسكب العسل مع القليل من ماء الزهر أو ماء الورد في قدر ويسخن برفق. حين تنضج مثلثات العجين، تضاف تدريجياً إلى العسل حتى تتغلف تماماً به. تنقل المثلثات إلى طبق وتترك لتبرد قليلاً قبل تقديمها. يمكن تقديمها مع البلح حسب الذوق. يمكن أيضاً رش السكر الناعم فوق المثلثات المحشوة قبل تقديمها. إنها وصفة مغربية شهيرة.

الكمية تصنع ٣٠ قطعة
ملعقة طعام من زيت دوار الشمس
كوب وثلث الكوب من اللوز المسلوق والمقشر
ثلثا الكوب من البلح المنظف من النوى
ملعقتا طعام من الزبدة الطرية
ملعقة صغيرة من القرفة
المطحونة
ربع ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز
ثلث كوب من السكر الناعم
ملعقتا طعام من ماء الزهر
أو ماء الورد
١٠ رقاقات من عجينة الفايلو (رقاقات بقلاوة)
ربع كوب من الزبدة المذوبة
نصف كوب من العسل الصافي، بلح للتقديم مع المثلثات (اختياري)
سكر ناعم لرشه فوق المثلثات.

جاتوه بوظة بالكاراميل

التحضير

يطحن بسكويت الدايجستيف ليصبح فتاتاً ناعماً ثم يخلط مع صلصة الكاراميل للحصول على معجون دبق. يسكب هذا المزيج في قعر قالب تشيزكايك قطره ٢٤ سم مبطن بورق البارشمان أو ورق النايلون اللاصق. تسكب البوظة الجاهزة فوق المزيج ويسوّى سطحها جيداً. يغطى القالب ويحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

لتقديم هذه الحلوى، يفرغ القالب من محتواه، وتنزع ورقة النايلون أو ورقة البارشمان عن الجاتوه قبل تزيينه بصلصة الشوكولا وصلصة الكاراميل. يقطع الجاتوه إلى شرائح ويقدم مع الفاكهة والمزيد من صلصة الشوكولا وصلصة الكاراميل حسب الذوق.

صلصة الكاراميل

كوب ونصف الكوب من السكر
كوب ونصف الكوب من الكريما الطازجة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزبدة
نكهة برتقال (اختياري)

يسخن السكر في قدر ثقيلة القعر أو قدر غير لاصقة حتى يصبح ذهبي اللون. تطفأ النار، وتضاف إليه الزبدة مع الكريما الطازجة. يخلط المزيج جيداً ويسخّن على النار للحصول على صلصة كاراميل ناعمة باللون البيج. يمكن إضافة نكهة البرتقال إليها حسب الذوق. تستعمل هذه الصلصة مع أنواع مختلفة من البوظة وحلويات الفاكهة.

صلصة الشوكولا

٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة
كوب من الكريما المخفوقة الطازجة
ملعقتان من الزيت النباتي، أو أكثر عند الحاجة

تسخن الكريما حتى توشك على الغليان. تضاف إليها الشوكولا المفرومة وتخلط معها للحصول على مزيج ناعم. يضاف الزيت النباتي وتخلط الصلصة لتصبح بقوام القطر السميك بحيث يمكن سكبها فوق الحلويات أو الجاتوه.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٢٠٠غ من بسكويت دايجستيف Biscuits Digestive
نصف كوب من صلصة الكاراميل
كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البوظة الجاهزة بنكهة اللوز أو الشوكولا
صلصة شوكولا
صلصة كاراميل.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ملفوفة كاملة محشوة

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

ملفوفة كاملة وزنها ٢ كلغ تقريباً
كوب من السمنة أو الزيت
بصلة صغيرة حمراء
عصير ليمونة
٢٠٠غ لحم مفروم وسطاً
نصف كوب من الصنوبر
بضعة أوراق من النعناع
٣ إلى ٤ فصوص ثوم

التحضير

يقطع كعب ملفوفة مستديرة توضع في قدر وهي مركزة إلى جهة الكعب. تغمر الملفوفة بالماء المغلي وتترك على النار حتى تغلي مدة ٨ دقائق. تقلب بعدها الملفوفة إلى الجهة الأخرى وتغلى لمدة دقيقة واحدة قبل رفعها من القدر ووضعها في مصفاة. يسكب عليها الماء البارد.

تفرم البصلة ناعماً وتقلى في نصف كمية الزيت أو السمنة. يضاف إليها اللحم مع نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة، والقليل من البهار الحريف. ترفع المقلاة عن النار. توضع الملفوفة في صينية وتفتح أوراقها وتفصل عن بعضها بانتباه إلى أن يظهر قلبها ويصبح بحجم البرتقالة. ينزع هذا القلب وتوضع الحشوة مكانه. يعاد إغلاق الملفوفة بضم الأوراق فوق بعضها بحيث تستعيد الملفوفة شكلها الطبيعي. تربط الملفوفة بخيط متين مرتين كي لا تفتح أثناء القلي. تسخن بقية الزيت أو السمنة وتقلى فيها الملفوفة من كل الجهات حتى تحمرّ قليلاً. تغمر بعدها الملفوفة بالماء وتغلى لمدة نصف ساعة على النار. يغسل النعناع ويفرم ويهرس مع القليل من الملح والثوم. يضاف إليه عصير الليمون. يسكب هذا المزيج فوق الملفوفة وتطهى على نار متوسطة حتى تتضج ويتضاءل حجم الصلصة إلى مقدار كوب واحد تقريباً. يمكن قلب الملفوفة في القدر مرة واحدة فقط حتى تتضج من كل الجهات. ترفع الملفوفة من القدر وتوضع في طبق وتقدم مع الأرز المفلفل بالشعيرية.

دجاج مكمن

٨ إلى ١٠ قطع دجاج
٦ رؤوس كوسا صغيرة
٦ إلى ٨ رؤوس بطاطا صغيرة مقشرة
٦ إلى ٨ رؤوس بندورة (طماطم) صغيرة
٦ إلى ٨ بصلات صغيرة مقشرة
ثلاثة أرباع الكوب من السمن النباتي أو الحيواني
٥ فصوص مهروسة من الثوم
ملعقة طعام من الكمون
عصير ليمونة واحدة
نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة صغيرة من البهار، ربع ملعقة صغيرة من القرفة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

التحضير
تغسل قطع الدجاج وتشطف، ثم تقلى في الزيت الساخن حتى يصبح كل اللحم وردي اللون.
تغمر قطع الدجاج بالماء وتضاف إليها التوابل. يطهى المحتوى فوق النار لمدة ٣٠ دقيقة. تضاف البطاطا والكوسا والبندورة والبصل إلى الدجاج. ثم يضاف الثوم والملح والكمون. يخلط الكل معاً في القدر ويطهى فوق نار خفيفة حتى تصبح كل الخضار طرية وناضجة، وكذلك قطع الدجاج. يضاف عصير الليمون إلى القدر، وحين تصبح الصلصة كثيفة قليلاً يكون الطعام قد أصبح حاضراً.

ملاحظة: يحب بعض الأشخاص الخضار المقلية، ولذلك يمكنك قلي الكوسا والبطاطا والبندورة والبصل في الزيت نفسه المستعمل لقلي الدجاج، ومن ثم متابعة عملية الطهو كما هو مذكور آنفاً. في هذه الحالة، يجب استعمال المزيد من الزيت للقلي.

دجاج التامريند (الصبّار) المشوي

التحضير
توضع التوابل والأوراق في باطن الدجاجة، ويقفل الشق بواسطة عود أسنان أو سيخ خشبي. تربط ساقا الدجاجة معاً، ويربط الجانحان تحت الدجاجة.
يخلط الزيت مع الفلفل، والزنجبيل، والثوم والتوابل المطحونة في وعاء صغير. تفرك الدجاجة بهذا المزيج، ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ٦ ساعات أو طوال الليل.
توضع الدجاجة فوق مصبع حديدي في صينية خبز. تخبز من دون غطاء في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة تقريباً.
تدهن الدجاجة بصلصة التامريند والماء وتخبز من دون غطاء في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح جلدها هشاً وبنياً.

عودان من القرفة
٦ حبات هال
٤ أوراق كاري
دجاجة وزنها ١,٥ كلغ
ملعقة طعام من الزيت النباتي، رأسان صغيران من الفلفل الأحمر الحريف، مفرومان ناعماً
ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المبشور ناعماً، فصان مهروسان من الثوم، ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة
ملعقة صغيرة من غارام ماسالا (مزيج توابل هندية)
ربع كوب من صلصة التامريند
ملعقتا طعام من الماء.

مربعات جاتوه الجبنة وجوز الهند

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت. يخلط البسكويت مع الجوز (في حال استعماله) والزبدة. يسكب المزيج في صينية مستطيلة حجمها ٥×١٧×٢٧ سم غير مدهونة بالزيت أو الزبدة. يخبز المزيج في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجمد. تخفق الجبنة القشدية لتصبح طرية، ثم يضاف إليها السكر والحليب وبرش جوز الهند والفانيلا. يضاف البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويسكب المزيج في الصينية فوق خليط البسكويت. تخبز الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد وسطها. تغطى الصينية وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل، ثم تقطع إلى مربعات من ٥ إلى ٦ سم. توضع حبة كرز مسكّرة على كل مربع للزينة وتحفظ في البراد.

الكمية تصنع ٢٠ إلى ٢٢ مربعاً

كوب من بسكويت دايجستيف
ربع كوب من الجوز المفروم ناعماً (اختياري)
٣ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة
٢٠٠غ من الجبنة القشدية الطرية
نصف كوب من السكر
ربع كوب من الحليب
نصف كوب من برش جوز الهند المحمص
فانيلا، ٣ بيضات.

جاتوه شرائح البرتقال

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية. يدهن قالب جاتوه دائري الشكل قطره ٢٠ الى ٢٢ سم بالزيت ويغطى قعره وحوافه بورق البارشمان. يخلط السكر مع الماء في مقلاة كبيرة فوق النار ويحرك الخليط بملعقة خشبية حتى يذوب السكر. يترك خليط السكر والماء فوق النار حتى يغلي، ثم تخفقف النار ويترك يغلي بهدوء من دون غطاء ومن دون تحريك لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى يصبح القطر سميكاً قليلاً. يضاف إليه البرتقال. يغلى المزيج للمرة الثانية بهدوء فوق النار، من دون غطاء، لمدة ٧ دقائق تقريباً أو حتى يصبح قشر البرتقال طرياً. تقلب شرائح البرتقال في منتصف عملية الطهو. يرفع المزيج عن النار وترفع شرائح البرتقال منه بسرعة بواسطة ملقط. تصف هذه الشرائح في قالب الجاتوه المحضّر بحيث تغطي قعره وحوافه، على أن تتشابك كل شريحة مع الأخرى قليلاً. يحتفظ بالقطر جانباً. يسكب الماء الإضافي فوق القطر المحتفظ به جانباً ويوضع على النار حتى الغليان. تخفف النار ويغلى القطر بهدوء من دون تحريك ومن دون غطاء لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى يصبح القطر بلون العسل تقريباً. يسكب هذا القطر فوق شرائح البرتقال.

لتحضير الجاتوه

تخفق الزبدة مع برش الليمون والسكر الإضافي في وعاء صغير بوسطة الخلاط الكهربائي للحصول على مزيج خفيف وكثير الرغوة. يضاف البيض على التوالي، بيضة واحدة كل مرة، ويتابع الخفق. سوف يتخثر المزيج لكنه يعود للتماسك لاحقاً. ينقل هذا المزيج إلى وعاء كبير ويضاف إليه مسحوق اللوز والدقيق والكريما الرائبة وعصير الليمون. يسكب هذا المزيج بعناية في قالب الجاتوه المحضر، ويخبز في الفرن لمدة ساعة وربع الساعة تقريباً. يترك الجاتوه ليرتاح ١٥ دقيقة، ثم يقلب إلى صينية التقديم. يقدم الجاتوه فاتراً أو في حرارة الغرفة.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

ثلاثة أرباع الكوب من السكر، كوب وربع الكوب من الماء، برتقالتان متوسطتان غير مقشرتين ربع كوب إضافي من الماء ١٢٥غ من الزبدة الطرية ملعقة طعام من برش الليمون الناعم كوب إضافي من السكر ٣ بيضات، نصف كوب من مسحوق اللوز، نصف كوب من الدقيق، كوب وثلاثة أرباع الكوب من الدقيق ثلث كوب من الكريما الرائبة ربع كوب من عصير الليمون الذاتي الارتفاخ

بريوش بالدراق

التحضير

تدهن ٨ قوالب بريوش، سعة كل منها نصف كوب تقريباً، بالزيت وتوضع في صينية فرن.

يخلط السكر مع الخميرة والملح والماء الفاتر والبيضتين والدقيق في الخلاط الكهربائي للحصول على عجينة متماسكة. توضع هذه العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق وتدعك لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى تتماسك العجينة جيداً.

تضاف الزبدة الى العجينة وتدعك معها جيداً فوق سطح بارد أو في الخلاط الكهربائي. يفترض أن تكون العجينة ناعمة ولامعة وطرية. توضع العجينة في وعاء كبير وتغطى وتترك لترتاح في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها.

تقسم العجينة إلى ٨ قطع. تؤخذ قطعة صغيرة من كل قطعة عجين، وترق القطعة الصغيرة والقطعة الكبيرة على شكل دائرتين. توضع كل دائرة كبيرة في القالب المحضر وتسطح قليلاً ثم تدهن بمزيج صفار البيض والحليب. توضع فوقها الدائرة الصغيرة. يقحم سيخ خشبي سميك في قطعتيّ العجين من أعلى إلى أسفل كل قالب لتثبيت البريوش. يرفع بعدها السيخ الخشبي وتدهن كل قطعة بريوش بمزيج البيض وتترك في مكان دافئ لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى ترتفخ.

تخبز قطع البريوش في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ دقائق. تخفف بعدها حرارة الفرن لتصبح ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتخبز قطع البريوش لمدة ٨ دقائق إضافية أو حتى تبدو مجوفة عند النقر عليها بالإصبع. تقلب قطع البريوش فوراً فوق مصبّ حديدي وتقدم بعد رش القليل من السكر الناعم عليها وتزيينها بالدراق بالكراميل.

الدراق بالكراميل

تقشر قطع الدراق وتنزع النوى منها وتقطع إلى شرائح سميكة. تطهى شرائح الدراق فوق نار متوسطة لمدة ٥ دقائق تقريباً، مع التحريك بين الحين والآخر، أو حتى تصبح قطع الدراق طرية. ترفع قطع الدراق من القدر. يضاف السكر والماء وبرش البرتقال إلى القدر نفسها ويحرك المزيج فوق النار حتى يذوب السكر ولكن من دون أن يغلي. تعاد قطع الدراق إلى القدر وتغلى لمدة ١٥ دقيقة تقريباً من دون غطاء حتى يتكثف المزيج قليلاً.

ملاحظة: يمكن استعمال كومبوت الدراق الجاهز.

الكمية تصنع ٨ قطع بريوش

البريوش، ملعقتان صغيرتان من الخميرة الفورية، كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقتا طعام من السكر، بيضتان، ١٢٥غ من الزبدة بحرارة الغرفة ربع كوب من الماء الفاتر، صفار بيضة واحدة، ملعقتا طعام من الحليب الدراق بالكراميل ٨ حبات دراق متوسطة الحجم، ٤٠غ من الزبدة نصف كوب من السكر الأسمر المضغوط ربع كوب من الماء ملعقة صغيرة من برش البرتقال

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

سوكي ياكي بالسمك الأبيض

نصف كيلوغرام من شرائح السمك الأبيض مثل الشبص (Bass) أو الهامور
ملعقتا طعام من الدقيق
ملعقتا طعام من دقيق الذرة
ملعقتا طعام من صلصة السوكي ياكي
وملعقتا طعام من العسل وملعقتا طعام من صلصة الصويا اليابانية
بذور سمسم
أرز مسلوق للتقديم
زيت لقلي شرائح السمك
زيت بذور السمسم لسكبه فوق السمك.

التحضير

تغمس شرائح السمك في مزيج دقيق الذرة والدقيق مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة، وتقلى فيه شرائح السمك حتى تصبح ذهبية وهشة من الخارج.

تحضر صلصة السوكي ياكي وتغمس فيها شرائح السمك المقلية وتترك فيها حتى تمتص الصلصة.

يسكب فوقها زيت السمسم ومن ثم تزين ببذور السمسم.

تقدم شرائح السمك مع الأرز المسلوق، علماً أنه يمكن تقديم المزيد من الصلصة جانباً في طبق منفصل.

ملاحظة: يمكن إعداد السوكي ياكي أيضاً مع القريدس والكالاماري (المسلوق مسبقاً).

الدوناتس الروسي

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)
بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الخميرة
ربع كوب من الزيت
ملعقة صغيرة من السكر
ربع ملعقة صغيرة من الملح
كمية كافية من الماء لتحضير عجينة طرية (إلى كوب ونصف الكوب تقريباً)
كريم باتيسيير
كرز أحمر للزينة
زيت للقلي.

التحضير

يخلط الدقيق مع البيضة والخميرة والزيت والسكر والملح في وعاء. يضاف من ثم الماء للحصول على عجينة طرية. (يمكن استعمال كمية أكثر أو أقل من الماء عند الحاجة للحصول على الليونة المطلوبة). تغطى العجينة وتحفظ في مكان دافئ حتى تنتفخ ويتضاعف حجمها. تقرص العجينة إلى كرات صغيرة وتقلى كرات الدوناتس حتى تصبح ذهبية اللون. تحشى الكرات بالكريم باتيسيير المحضرة مسبقاً وتقدم مع القهوة أو الشاي أو العصير أو عند الفطور.

كريم باتيسيير

كوبان من الحليب
ربع كوب من النشاء
نصف كوب من السكر
٣بيضات
فانيلا
قشر ليمونة واحدة.

التحضير

يغلى الحليب مع قشرة الليمون، ثم ترفع القشرة ويترك الحليب حتى يبرد. يخلط النشاء مع السكر والبيض في وعاء. يضاف الحليب البارد تدريجياً إلى هذا المزيج ويخلط الكل بواسطة الخفاقة للحصول على قوام ناعم. تطهى القشدة فوق النار حتى تصبح كثيفة، ثم تسكب في طبق مسطح وتغطى بورق النايلون اللاصق وتترك حتى تبرد. تفتح فجوة صغيرة في كل كرة دوناتس مقلية وتحشى الكرة بالكريم باتيسيير بواسطة كيس الحلويات. تزين كرات الدوناتس بالكرز الأحمر وتقدم.

الأرز بالفول

الكمية تكفي ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام من مكعبات لحم الغنم أو العجل
نصف كيلوغرام من حبوب الفول الأخضر
كوبان من الأرز المصري
ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من السمن أو الزبدة
٣ بصلات متوسطة مفرومة ناعماً
٤ أكواب من الماء
رشة بهار حلو
رشة فلفل أسود.

التحضير

يقشر الفول الأخضر وتنزع منه الحبات ثم تغسل وتصفى. يفرم البصل ويقلى في الزبدة أو السمن مع مكعبات اللحم لمدة ١٥ دقيقة تقريباً. تضاف كمية كافية من الماء الساخن مع رشة ملح إلى محتوى القدر لغمر مكعبات اللحم وحبات الفول. تغطى القدر ويطهى الخليط فوق النار لمدة نصف ساعة تقريباً حتى ينضج اللحم. يضاف الفول والتوابل إلى محتوى القدر ويتابع الطهو لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة إضافية حتى ينضج الفول. يجب أن يكون المرق الموجود في القدر موازياً لثلاثة أكواب. يضاف الأرز المغسول والمصفى إلى محتوى القدر ثم تغطى القدر ويطهى محتواها فوق نار خفيفة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. يقدم هذا الطبق الساخن مع اللبن.

التفاح الوحشي

الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ قطعة

كوبان من الدقيق (الطحين)

ربع ملعقة صغيرة من القرفة

١٠٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة

ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الباكينغ باودر

ملعقتا طعام من زيت الذرة

ملعقتا طعام من القشدة الرائبة (ملعقتا طعام من القشدة ونصف ملعقة طعام من عصير الليمون).

الحشوة

٤تفاحات صفراء مبشورة
كوب من السكر
نصف كوب من الجوز المطحون
ربع ملعقة صغيرة من القرفة
ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
ثمن ملعقة صغيرة من كبش القرنفل
سكر ناعم لرشه فوق القطع
١٠إلى ١٢ عود تفاح.

التحضير

يخلط الدقيق مع القرفة والزبدة والباكينغ باودر والزيت والقشدة الرائبة للحصول على عجينة متوسطة الليونة.

لتحضير الحشوة تقشر التفاحات وتبشر. يخلط برش التفاح مع السكر ويطهى فوق النار حتى يتبخر كل الماء ويصبح الخليط جافاً.
يضاف إليه الجوز والقرفة وجوزة الطيب وكبش القرنفل. يترك المزيج حتى يبرد تماماً.
تقسم العجينة إلى ١٠ – ١٢ كرة.
تفتح فجوة في كل كرة كما في أقراص الكبة وتحشى كل كرة بملعقة طعام من الحشوة.
تغلق الكرات المحشوة وتقولب على شكل تفاحات.
ثم تخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وقعرها وردي اللون.
ثم ترفع المحشوة من الفرن وتترك حتى تبرد ثم يغرز عود تفاح في كل كرة.
يرش فوقها السكر الناعم وتزين بأوراق النعناع الطازجة وتقدم مع الشاي أو القهوة.

تورتة قشدة التين

الكمية تكفي ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق (الطحين)

ثلاثة ارباع الكوب من الزبدة في حرارة الغرفة

ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم

ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من القرفة، رشة فانيلا

صفار بيضة واحدة

حبات كاملة من مربى التين

كوب من القشدة الطازجة المخفوقة

صلصة شوكولا.

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة والسكر الناعم والقرفة والفانيلا وصفار البيضة في خلاط الطعام المزود شفرة معدنية للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تحفظ العجينة في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

تحضير التورتات الصغيرة: ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على دائرة كبيرة سماكتها ١.٥ سم. تقسم العجينة إلى دوائر صغيرة، وتوضع كل دائرة في قالب صغير للتورتة. يوخز قعر عجينة التورتات بالشوكة وتعاد إلى قسم التجليد من الثلاجة وتحفظ فيه لمدة ساعة.

تخبز التورتات في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وقعرها وردي اللون.

تترك التورتات حتى تبرد تماماً، ثم تحشى بمربى التين وتزين بالقشدة الطازجة المخفوقة وصلصة الشوكولا.

القشدة الطازجة

كوب من القشدة الطازجة

ربع كوب من السكر

تخفق القشدة مع السكر في الخلاط حتى تصبح كثيفة مثل اللبنة.

توضع القشدة في كيس حلويات مزود رأساً زخرفياً وتستعمل لتزيين كل تورتة.

صلصة الشوكولا

يخلط ٥٠ غ من الشوكولا المذوبة مع ملعقتي طعام من الزبدة للحصول على صلصة الشوكولا.

تسكب صلصة الشوكولا فوق كل تورتة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

حساء الكبة
مع السبانخ والنودلز

الكمية تكفي ٤ أشخاص

١٢ قرص كبة محشوة ومسلوقة وموضوعة جانباً
كيلوغرام من السبانخ المغسول والمفروم
١٢٥غ من المعكرونة بنكهة السبانخ، مسلوقة ومصفاة
٦ إلى ٧ أكواب من مرقة الدجاج أو اللحم
٣ إلى ٤ جزرات مقشرة ومسلوقة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
٤ إلى ٥ حبات من البهار الحلو
عصير ليمونة
ملعقة طعام من الزبدة
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.

التحضير

تسخن مرقة الدجاج أو اللحم ويطهى فيها السبانخ. تضاف من ثم مكعبات الجزر وحبات الفلفل وكذلك أقراص الكبة والنودلز. تقلى بصلة صغيرة في ملعقة طعام من الزبدة. يضاف البصل المقلي إلى الحساء ويطهى الكل لمدة ٥ إلى ٧ دقائق. تطفأ النار حين يبدأ الحساء بالغليان ويضاف إليها عصير ليمونة واحدة مباشرة قبل التقديم.

فطيرة البصل

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ بصلات كبيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من السكر وملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام من الزبدة و٤ ملاعق طعام من الزيت
ربع كوب من الزبيب المنقوع في الماء
ملعقة طعام من الخل الحلو
ملعقتا طعام من جبنة البارميسان
علبة من عجينة الباف الجاهزة
صفار بيض لدهن سطح العجينة
كوب من القطر المعلب المفروم ناعماً.

التحضير

تسخن الزبدة مع الزيت ويضاف إليهما الملح والسكر. يقلى البصل حتى يصبح ذهبياً وبلون السكر المحروق. يضاف من ثم الزبيب المنقوع في الماء والفطر المفروم والخل الحلو ويتابع القلي حتى يجري امتصاص الماء كلياً. تضاف بعدها جبنة البارميسان ويترك المزيج حتى يبرد. ترق عجينة الباف الجاهزة للحصول على شكل مستطيل ويحوّل المستطيل إلى مستطيلات صغيرة. تحشى جهة واحدة من كل مستطيل بمزيج البصل، ثم يطوى المستطيل للحصول على شكل مربع. يحزز سطح الفطيرة عمودياً وافقياً وذلك بواسطة متن السكين. يدهن سطح المربعات المحشوة بصفار البيض وتخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ حتى تنتفخ الفطائر وتصبح وردية اللون.

البط مع الأناناس

الكمية تكفي ٦ أشخاص

بطة واحدة وزنها ١,٥ كلغ
ملعقة طعام من الزيت
نصف كوب من الماء
ملعقتا طعام من صلصة الشواء
ملعقتا طعام من الخل الأبيض
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الخمس بهارات الصينية.

الصلصة

علبة أناناس
ملعقتا طعام من الزيت
ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المفروم
فص ثوم
ثلاثة أرباع الكوب من الماء
٣ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة
ملعقتان صغيرتان من صلصة الشواء
ملعقة طعام من صلصة الصويا
مكعب من مرقة الدجاج
ملعقة طعام من الخل الأبيض.

التحضير

توضع البطة في صينية خبز وتسكب فوقها بقية المكونات المخلوطة مع بعضها. تدخل البطة إلى فرن ساخن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح بنية ذهبية. تسكب فوقها المرقة بانتظام وتخفف حرارة الفرن حتى تصبح معتدلة ثم تخبز البطة لمدة ٦٠ دقيقة. يجب تبليل البطة بالمرقة على نحو متواتر. تخرج البطة من الفرن وتترك حتى تبرد. تستعمل سكين حادة أو ساطور صيني لتقطيع البطة إلى نصفين. يقطع بعدها كل نصف إلى أقسام، مثل الجانح والفخذ والصدر والرجل والظهر. تقطع بعدها هذه الأقسام إلى قطع صغيرة. يقطع رأس الأناناس الطازج، في حال استعماله، إلى شرائح من ١ سم أو يستعمل الأناناس المعلب. تقطع كل شريحة أناناس إلى ثلاث قطع. يسخن الزيت في قدر أو مقلاة ويضاف إليه الزنجبيل المبشور والثوم المهروس. يقلى الاثنان معاً لمدة دقيقة. تضاف قطع البط ويطهى الكل معاً فوق نار قوية لمدة دقيقتين أو حتى يسخن لحم البط جيداً. يضاف الماء الممزوج مع دقيق الذرة، وصلصة الشواء، وصلصة الصويا، ومكعب مرقة الدجاج المفتت والخل. يقلب الكل فوق النار حتى تغلي الصلصة. تضاف قطع الأناناس ويطهى المزيج لمدة دقيقتين أو حتى تتغلف قطع البط بالصلصة.

بوظة الأناناس

التحضير

تقطع أول حبة أناناس طولياً إلى نصفين عبر الأوراق التي في الأعلى ويغرف اللب من النصفين على أن تترك القشرتان على حالهما. توضع القشرتان رأساً على عقب لتصفيتهما ثم تلفان بورق النايلون اللاصق وتحفظان في الثلاجة حتى الحاجة إليهما. يقطع الجزء العلوي من ثاني حبة أناناس ويقطع لبها إلى شرائح. تنزع القشرة والبذور من كل شريحة ويفرم لب هذه الشرائح مع لب حبة الأناناس الأخرى. يهرس ٣٠٠ غ من الأناناس في خلاط الطعام فيما يحتفظ بالباقي جانباً. تستعمل آلة البوظة لخفق هريسة الأناناس مع السكر لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. تضاف الكريما ويتابع الخفق للحصول على بوظة كثيفة وإنما لينة ويسهل غرفها. يضاف كوب ونصف كوب من الأناناس المفروم إلى هذه البوظة ويتابع الخفق حتى تصبح البوظة جامدة كفاية. تقدم البوظة مع شرائح أناناس جانبية.

ملاحظة:

لإعداد البوظة باليد، تخفق الكريما حتى تصبح كثيفة. تضاف إليها هريسة الأناناس والسكر ويحفظ المزيج في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٦ ساعات، مع ضرورة خفقها مرتين وتغليفها في شكل جيد. يضاف الأناناس ويحفظ المزيج في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٣ إلى ٤ ساعات. يستحسن استعمال الأناناس الحلو والجيد النوعية. وهو يمتاز بلبه الأصفر الساطع الغني بالعصارة والحلو المذاق. إنه مثالي لتحضير هذه البوظة السهلة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

حبتا أناناس من النوع الحلو والصغير
ربع كوب من السكر
كوب وربع الكوب من الكريما المخفوقة الطازجة

شريحة السمك التايلاندية

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

الكمية تكفي شخصاً واحداً

شريحة وزنها ٢٠٠ إلى ٢٥٠ غ من فيليه سمك الهامور أو اللقز
دقيق (طحين) وملح وفلفل أبيض
زيت لقلي شريحة السمك
رأس كراث مفروم فصا ثوم
قطعة زنجبيل طازجة صغيرة، ملعقة طعام من الزبدة، نصف رأس فلفل أخضر حلو
نصف رأس فلفل أحمر حلو، عود كرفس مقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
ربع كوب من حليب جوز الهند، ربع كوب من مرقة الدجاج أو السمك
ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة
ربع ملعقة صغيرة من الكركم، ربع ملعقة صغيرة من الكمون
ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ربع باقة من الكزبرة الطازجة المفرومة خشناً
عود من عشب الليمون المفروم (lemongrass)
٣ إلى ٤ أوراق حبق.

التحضير

تغمس شريحة السمك في الدقيق والملح والفلفل الأبيض.

تقلى شريحة السمك في الزيت حتى تصبح هشة وذهبية اللون، ثم ترفع وتحفظ جانباً حتى موعد الاستعمال.

توضع الزبدة في قدر ويقلى فيها البصل المفروم مع الثوم والزنجبيل.

يضاف الفلفل الأخضر والأحمر، والكرفس، وعشب الليمون، وأوراق الحبق.

يضاف من ثم حليب جوز الهند ومرقة الدجاج والكزبرة اليابسة، والكركم، والكمون، والبهار الحلو.

يطهى الكل معاً لمدة ٥ إلى ٦ دقائق حتى تفوح رائحة لذيذة. تضاف الكزبرة الطازجة والملح حسب الحاجة والذوق.

توضع شريحة السمك في هذه الصلصة وتغلف بها على الوجهين ثم تنقل إلى طبق التقديم. تسكب الخضار فوقها.

يزين الطبق بشرائح الليمون ويقدم مع الأرز البسماتي.

ملاحظة: إذا كانت الصلصة غير كافية، يمكن إضافة المزيد من حليب جوز الهند ومرقة الدجاج أو السمك.

حساء الفطر والدجاج

الكمية تكفي
٢ إلى ٣ أشخاص

صدر دجاج كامل
٣ أكواب من مرقة الدجاج
كوب من الفطر الصيني المنقوع والمفروم
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة ممزوجة مع ملعقة طعام من الماء، ملعقتا طعام من صلصة الصويا.

التحضير

ينزع الجلد والعظام من صدر الدجاج، ثم يفرم لحمه ناعماً.
تغلى المرقة، ثم تخفف النار ويضاف لحم الدجاج المفروم إلى المرقة ويطهى برفق حتى ينضج. يضاف إليه الفطر المنقوع ويطهى المزيج برفق لمدة ٥ دقائق إضافية. يضاف دقيق الذرة الممزوج مع الماء ويطهى المزيج فوق نار خفيفة حتى يصبح كثيفاً قليلاً. تضاف من ثم صلصة الصويا وتخلط مع المزيج.
يقدم الطبق ساخناً.

ملاحظة: يجب عدم الإفراط في غلي الحساء وإلا يصبح لحم الدجاج قاسياً جداً.

توست بالقريدس

الكمية تصنع ١٢ قطعة

١٢ حبة قريدس متوسطة الحجم
١٢ شريحة توست أبيض
مايونيز
كافيار
بصل أخضر.

التحضير

تسلق ١٢ حبة قريدس في الماء ثم تقشر شرط الاحتفاظ بذيولها.
تشق حبات القريدس في ظهرها وتفتح للحصول على شكل مسطح.
تقطع ١٢ شريحة من الخبز على شكل مستطيلات، على أن يكون حجم كل مستطيل بحجم حبة القريدس تقريباً.
يبسط المايونيز فوق شرائح الخبز، ثم توضع حبة قريدس فوق كل شريحة خبز.
تربط كل شريحة خبز بعنق بصل أخضر منقوع في الماء الساخن لمدة ثانية واحدة ليصبح طرياً.
تزين كل شريحة بالكافيار وشرائح الليمون وتقدم بمثابة نوع لذيذ من المقبلات يمكن الاستعانة به في حفلات البوفيه.

بطاطا محشوة بالخضار والدجاج

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ رؤوس بطاطا متوسطة، مغسولة ومجففة
٤ ملاعق طعام من الزيت
٤ ملاعق طعام من الجبنة المتنوعة (قشقوان وغروبير)
ملعقتا طعام من الزبدة
نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المقطع إلى شرائح رفيعة وطويلة
بصلة متوسطة مفرومة
٣ فصوص ثوم مهروسة
رأس فلفل أخضر مفروم
رأس فلفل أحمر مفروم
نصف كوب من الذرة المعلبة
ربع كوب من الكاتشاب
ملعقة صغيرة من صلصة وورشستر
ملح وفلفل.

التحضير

تدهن رؤوس البطاطا بالزيت وتوخز بواسطة الشوكة.
تخبز رؤوس البطاطا في الفرن أو المايكروويف حتى تصبح طرية تماماً.
يشق كل رأس بطاطا من الأعلى بواسطة السكين لمسافة ٢ إلى ٣ سم.
يحشى هذا الشق بالجبنة المتنوعة ويسخن رأس البطاطا حتى تذوب الجبنة.

تحضير الحشوة

تسخن الزبدة ويقلى فيها البصل والثوم. يضاف من ثم لحم الدجاج ويقلى المزيج حتى ينضج اللحم تماماً.
يضاف بعدها الفلفل الأحمر والأخضر، والذرة، والكاتشاب، والملح، والفلفل وصلصة وورشستر.
تحشى رؤوس البطاطا بهذه الحشوة وتقدم ساخنة للغداء أو العشاء.

قوارب محشوة بالبندورة والزيتون

الكمية تصنع ١٢ قارباً أو أكثر

تحضر ١٢ تورتة صغيرة على شكل قوارب بواسطة عجينة الباف الجاهزة أو عجينة البريزيه الجاهزة. تخبز التورتات فارغة وتترك جانباً.

تحضير الحشوة

رأس بندورة (طماطم) متوسط الحجم، مقشر ومقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف ملعقة طعام من الفلفل الأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف ملعقة طعام من الزيتون الأسود المفروم
ملعقة طعام من البصل المفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من معجون البندورة ورشة ملح
بضع قطرات من صلصة التاباسكو أو الصلصة الحريفة
ملعقة طعام من الزيت.

التحضير

يسخن الزيت ويقلى فيه البصل قليلاً.
تضاف البندورة، والفلفل الأخضر، والبصل، والزيتون الأسود، وصلصة التاباسكو، ومعجون البندورة والملح. يطهى الكل معاً للحصول على صلصة كثيفة.
تسكب ملعقة صغيرة من الصلصة في كل قارب وتقدم القوارب بمثابة نوع لذيذ من المقبلات يمكن الاستعانة به في حفلات البوفيه.

ملاحظة: يمكن وضع قطعة من سمك الأنشوفة في كل قارب أيضاً.

كاسترد بالقرفة (حلو اسباني)

التحضير

توضع القشدة مع الحليب وعوديّ القرفة وقشر البرتقال في قدر متوسطة الحجم فوق النار ويخلط المزيج حتى يصل إلى درجة الغليان.

ترفع القدر عن النار ويترك المزيج ليرتاح مدة ٥ دقائق، ثم يجري التخلص من عوديّ القرفة وقشر البرتقال.

يخفق صفار البيض مع البيضة والسكر في وعاء متوسط الحجم حتى يصبح المزيج شاحباً وكثيفاً، ثم يضاف تدريجياً مع مزيج القشدة الساخن.

توضع ستة أطباق مقاومة لحرارة الفرن، سعة كل منها نصف كوب تقريباً، في صينية خبز ويوزع مزيج الكاسترد على هذه الأطباق الستة. تسكب كمية كافية من الماء المغلي في صينية الخبز لتصل إلى منتصف الجهة الخارجية للأطباق.

تخبز الأطباق من دون غطاء في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد محتواها. ترفع الأطباق من الماء وتترك حتى تبرد، ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣ ساعات أو طوال الليل.

يرش مزيج القرفة والسكر الناعم والسكر البني بالتساوي فوق أطباق الكاسترد قبل حفظها مجدداً في الثلاجة لمدة ساعة واحدة.

يرش القليل من الماء فوق أطباق الكاسترد قبل خبزها تحت مصبع ساخن جداً لمدة دقيقتين تقريباً أو حتى يصبح سطحها بلون الكاراميل. تحفظ أطباق الكاراميل في الثلاجة لمدة ١٠ دقائق أو حتى يجمد سطحها.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوبان وربع الكوب من القشدة
عودا قرفة
٣ شرائح من قشر البرتقال
صفار ٥ بيضات
بيضة واحدة
ثلث كوب من السكر
ربع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
ملعقة طعام من السكر الناعم
ملعقة طعام ونصف الملعقة من السكر البني.

تورتة بالعسل والقشدة والمكسرات

التحضير

تحضر العجينة بوضع كل مكوناتها في خلاط الطعام ومزجها معاً للحصول على عجينة طرية.

تلف العجينة وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة كاملة.

يرش الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة للحصول على أشكال تورتات صغيرة.

يوخز قعر كل تورتة بالشوكة وتحفظ في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة كاملة. تخبز التورتات فارغة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون، ثم تترك حتى تبرد تماماً.

تحشى كل تورتة بملعقتيّ طعام من القشدة الجاهزة العربية وتزين باللوز والصنوبر والزبيب. يسكب فوقها العسل ويرش فوقها الفستق الحلبي والقليل من زهر الليمون.

ملاحظة: يفضل حشو التورتات مباشرة قبل التقديم.

الكمية تصنع ١٢ تورتة

وصفة عجينة تورتة
٧٥٠غ من القشدة العربية الجاهزة
صنوبر ولوز منقوعان في الماء
عسل
فستق حلبي مطحون ناعماً
زهر الليمون وزبيب.

عجينة التورتة
كوبان من الدقيق (الطحين)
١٢٥غ من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف الى ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
فانيلا
صفار بيضة واحدة.

تورتة التفاح

التحضير

تخلط الزبدة مع الدقيق والملح والقرفة. يسكب فوقها الماء، بمعدل ملعقة طعام كل مرة، ويحرك الخليط بالشوكة حتى يصبح كل الدقيق رطباً ويتكتل على شكل كرة واحدة.

مكونات حشوة الكاسترد والكريما

ربع كوب من السكر
ملعقة طعام من دقيق الذرة
ربع ملعقة صغيرة من الملح
كوب من الحليب
بيضة واحدة مخفوقة قليلاً، فانيلا
نصف كوب من الكريما المخفوقة والمبرّدة
علبة من صلصة التفاح الجاهزة

التحضير

يخلط دقيق الذرة مع السكر والملح في قدر على النار. يضاف الحليب تدريجياً ويطهى المزيج حتى يتكثف. يغلى لمدة دقيقة واحدة. تضاف نصف كمية هذا المزيج إلى البيضة، ثم يضاف النصف الآخر. يغلى المزيج لمدة دقيقة ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد تماماً. تخفق الكريما وتضاف إلى الحشوة.

تحضير التورتة

تقسم كرة العجين إلى ٦ أقسام متساوية. يرق كل قسم إلى دائرة قطرها ١٦ سم فوق ورقة نايلون أو سطح مكسو بالدقيق. توخز دوائر العجين بالشوكة ويرش فوق كل منها ملعقة طعام من السكر. توضع هذه الدوائر في صينية خبز غير مدهونة بالزيت وتخبز لمدة ١٢ إلى ١٥ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تصبح ذهبية اللون. تترك هذه الدوائر لتبرد على مصبع حديدي.

تكدس الدوائر فوق بعضها، على أن تبسط بين الدائرة والأخرى ثلث كمية صلصة التفاح وحشوة كريما الكاسترد. توزع مكعبات التفاح المقلية فوق الدائرة العلوية. تحفظ التورتة في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.

ملاحظة: يمكن استعمال غطاء قدر صغيرة قطره ١٦ لتقطيع دوائر العجين.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

مكونات التورتة

كوب من الزبدة
كوبان من الدقيق لجميع الاستعمالات
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الماء البارد

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

معكرونة بابارديللي بالفطر (طبق ايطالي)

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

علبة (٥٠٠ غ) من معكرونة بابارديللي ٢٥٠غ من الفطر

المجلد (سيب أو بوركيني) المقطع إلى قطع صغيرة
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
ملعقة طعام ونصف الثوم

الملعقة من الملح
نصف باقة من البقدونس المفروم،
٥٠غ من الزبدة
فصان مهروسان من الثوم

٤أكواب من القشدة الطازجة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

التحضير

البابارديللي هي نوع من معكرونة النودلز العريضة. تسلق هذه المعكرونة في الماء مع ملعقة طعام من الملح وزيت الزيتون لمدة ١٠ دقائق.

يوضع ٥٠ غ من الزبدة في قدر فوق النار حتى تذوب. يضاف فصان من الثوم المهروس إلى الزبدة ويقلى فيهما الفطر المقطع. يضاف ليتر واحد (أو ٤ أكواب) من القشدة الطازجة والفلفل الأسود إلى محتوى القدر. وحين تغلي القشدة، تضاف إليها المعكرونة المسلوقة.

يخلط الكل جيداً، ويضاف الملح إذا لزم الأمر. يغلى الكل لمدة دقيقتين إضافيتين ويسكب في طبق التقديم ويزين بالبقدونس.

ملاحظة: في حال عدم توافر معكرونة بابارديللي، يمكن استعمال أي نوع آخر من المعكرونة. السيب أو بوركيني هو نوع خاص من الفطر البري له نكهة ورائحة مميزتين.

لازانيا الدجاج

التحضير

يوضع الزيت والزبدة في مقلاة فوق النار. يقلى فيهما البصل حتى يذبل. يضاف من ثم لحم الدجاج مع الملح ويتابع القلي حتى يتغير لون لحم الدجاج. تضاف البازيلا، والجزر، والكوسا، ومعجون البندورة، والفلفل الأبيض والبهار الحلو. يتابع الطهو لمدة ٥ دقائق إضافية. ترفع المقلاة عن النار ويترك المزيج جانباً.

تحضير الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة

٣ ملاعق طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الدقيق
كوبان ونصف الكوب من مرقة الدجاج
ملعقتا طعام من القشدة الطازجة
٢٠٠غ من الجبنة المتنوعة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

التحضير

تسخن الزبدة في قدر فوق النار حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق ويحرك بملعقة خشبية أو بشريط معدني للحصول على مزيج ناعم. تضاف مرقة الدجاج، والملح، وجوزة الطيب والفلفل الأبيض. يخلط الكل معاً حتى تظهر الفقاقيع في الصلصة وتصبح كثيفة. تضاف القشدة الطازجة إلى الصلصة وتخلط معها. تضاف من ثم نصف كمية الجبنة المتنوعة إلى الصلصة ويحتفظ بالبقية لتغطية سطح اللازانيا. يسكب مقدار كاف من الماء في قدر كبيرة ويغلى مع ملعقة طعام من الملح. تضاف رقاقات اللازانيا، الواحدة تلو الأخرى، إلى الماء المغلي وتسلق حتى تصبح طرية، ثم ترفع من القدر وتغسل في الماء البارد وتجفف بمحارم المطبخ الورقية. يدهن قعر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صينية عادية بالزبدة. ترصف طبقة من رقاقات اللازانيا في قعر الصينية وتغطى بطبقة من الصلصة البيضاء. توضع من ثم طبقة أخرى من رقاقات اللازانيا وتغطى بطبقة من مزيج اللحم. توضع من ثم طبقة ثالثة من رقاقات اللازانيا وتغطى بالصلصة. تكرر العملية على هذا النحو حتى بسط آخر طبقة من رقاقات اللازانيا شرط تغطيتها ببقية الصلصة البيضاء. يرش القليل من الجبنة في الأعلى وتخبز اللازانيا في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون. تقدم اللازانيا كطبق أساسي مع السلطة الخضراء.

نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المفروم على نحو متوسط
كوب من حبات الذرة
نصف كوب من البازيلا
كوب من الجزر المقطع إلى مكعبات صغيرة
حبتا كوسا مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
علبة من رقاقات اللازانيا البيضاء
وصفة صلصة بيضاء
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ملعقتا طعام من الزيت
ملعقة طعام من الزبدة.

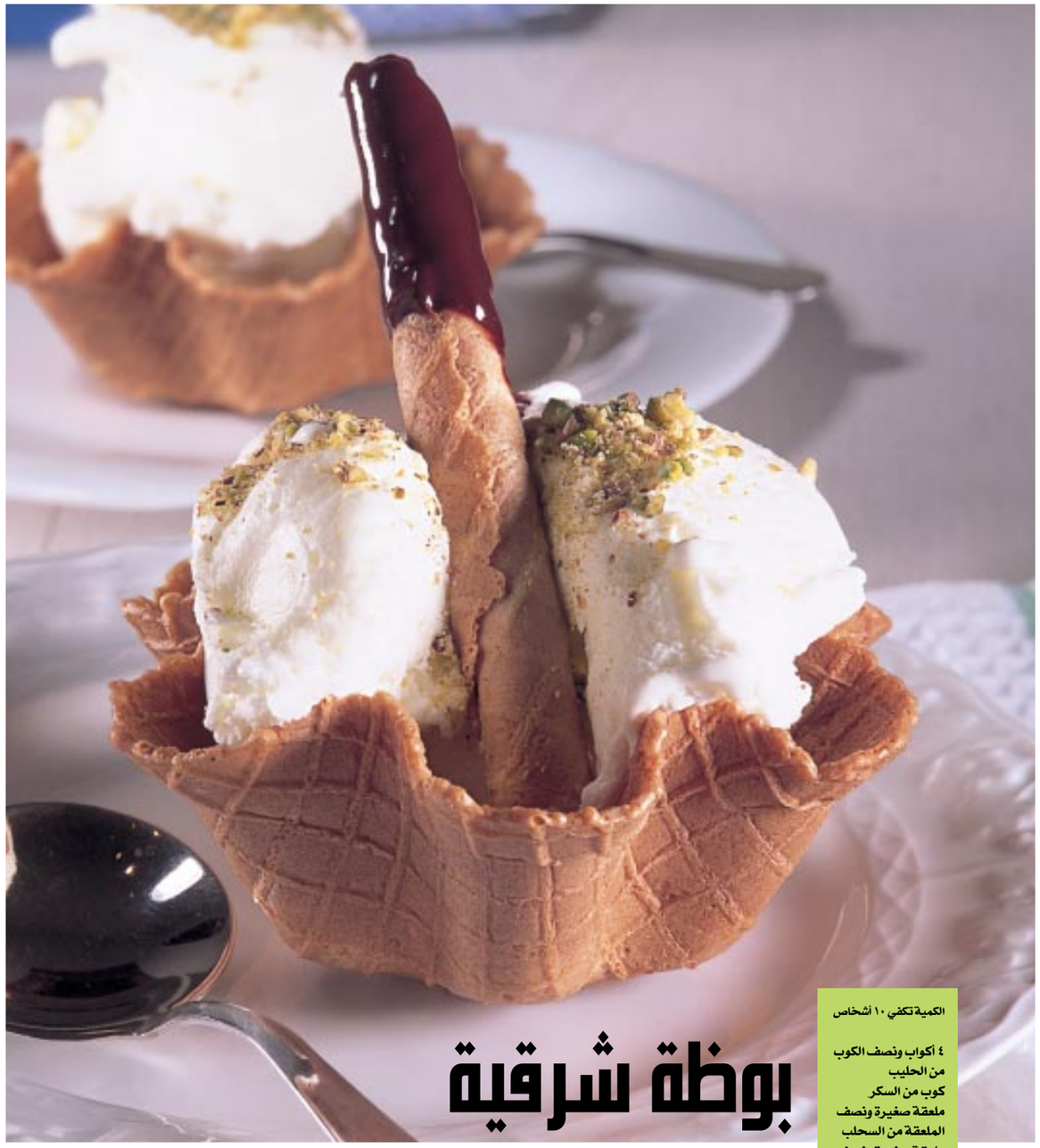
بارمجيانا الباذنجان

التحضير

يقطع الباذنجان إلى شرائح من سم. توضع الشرائح على مصبعات حديدية فوق صواني الخبز ويرش فوقها الملح الخشن. تترك منقوعة في الملح لمدة ٣٠ دقيقة، ثم تشطف بالماء البارد وتصفى وتجفف فوق محارم المطبخ الورقية. ترصف شرائح الباذنجان في طبقة واحدة في صوانٍ فرن مدهونة بالقليل من الزيت. تدهن هذه الشرائح بالزيت وتشوى من الجهتين حتى تحمرّ قليلاً. تصفى شرائح الباذنجان فوق محارم المطبخ الورقية. يحمى الزيت الإضافي في قدر، ويضاف إليه الثوم والبصل. يقلى الاثنان مع التحريك حتى يذبل البصل. تضاف بعدها البندورة المهروسة، ومعجون البندورة والسكر. يطهى الكل من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يتكاثف المزيج قليلاً. يضاف من ثم الحبق. يدهن طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن سعته ٨ آكواب بالقليل من الزيت. تسكب فيه نصف كمية مزيج البندورة، ثم ترصف فوقه شرائح الباذنجان، وبعدها نصف شرائح الموزاريلا، وترش فوقها جبنة البارميسان. تكرر العملية نفسها مع الكمية الباقية من مزيج البندورة، وشرائح الباذنجان، وشرائح الموزاريلا وجبنة البارميسان. يخبز الطبق الزجاجي من دون غطاء في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى تذوب الجبنة. يمكن تقديم هذا الطبق مع معكرونة النودلز المسلوقة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كيلوغرام من الباذنجان الكبير (رأسان كبيران)
ملح خشن
نصف كوب من زيت الزيتون
ملعقتا طعام إضافيتان من زيت الزيتون
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
فصا ثوم مهروسان
علبتان من البندورة المهروسة (وزن كل منهما ٤٢٥ غ)
ملعقتا طعام من معجون البندورة
ملعقة صغيرة من السكر
ربع كوب من الحبق الطازج المفروم
نصف كيلوغرام من جبنة الموزاريلا المقطعة إلى شرائح، ثلث كوب من جبنة بارميسان المبشورة.



بوظة شرقية

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

٤ أكواب ونصف الكوب من الحليب
كوب من السكر
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من السحلب
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من النشاء
ربع ملعقة صغيرة من الفانيلا أو ماء الورد
قطعتان صغيرتان من المستكة مطحونتان مع ملعقة طعام من السكر، كوب من الحليب البودرة.

التحضير

يذوب السحلب والنشاء في القليل من الحليب. تطحن المستكة مع السكر ثم تخلط كل المكونات مع بعضها باستثناء ماء الورد. يطهى المزيج فوق النار، مع التحريك المستمر، حتى يصبح كثيفاً مثل اللبن. يضاف إليه عندئذ ماء الورد. يبرد المزيج جيداً ويوضع في الثلاجة حتى يجمد. حين يصبح جامداً، يخفق بالخفاقة الكهربائية حتى الحصول على قوام دبق ومرن. يعاد المزيج إلى قسم التجليد من الثلاجة ويترك في وعاء بلاستيكي محكم الاغلاق حتى يجمد. تقدم البوظة في أكواب البسكويت بعد تزيينها بالفستق الحلبي.

ملاحظة: يمكن تحضير البوظة الشرقية بالقشدة من خلال استعمال كوبين فقط من الحليب إضافة إلى كوبين ونصف من القشدة الطازجة بدل بقية الحليب.

للحصول على البوظة بالشوكولا، تضاف الشوكولا المذوبة إلى المزيج قبل حفظه في قسم التجليد من الثلاجة. للحصول على البوظة بالفستق الحلبي، يضاف كوب من الفستق الحلبي المطحون ويضع قطرات من ملون الطعام الأخضر إلى البوظة بعد خفقها ومن ثم تحفظ في وعاء بلاستيكي محكم الاغلاق في قسم التجليد من الثلاجة.

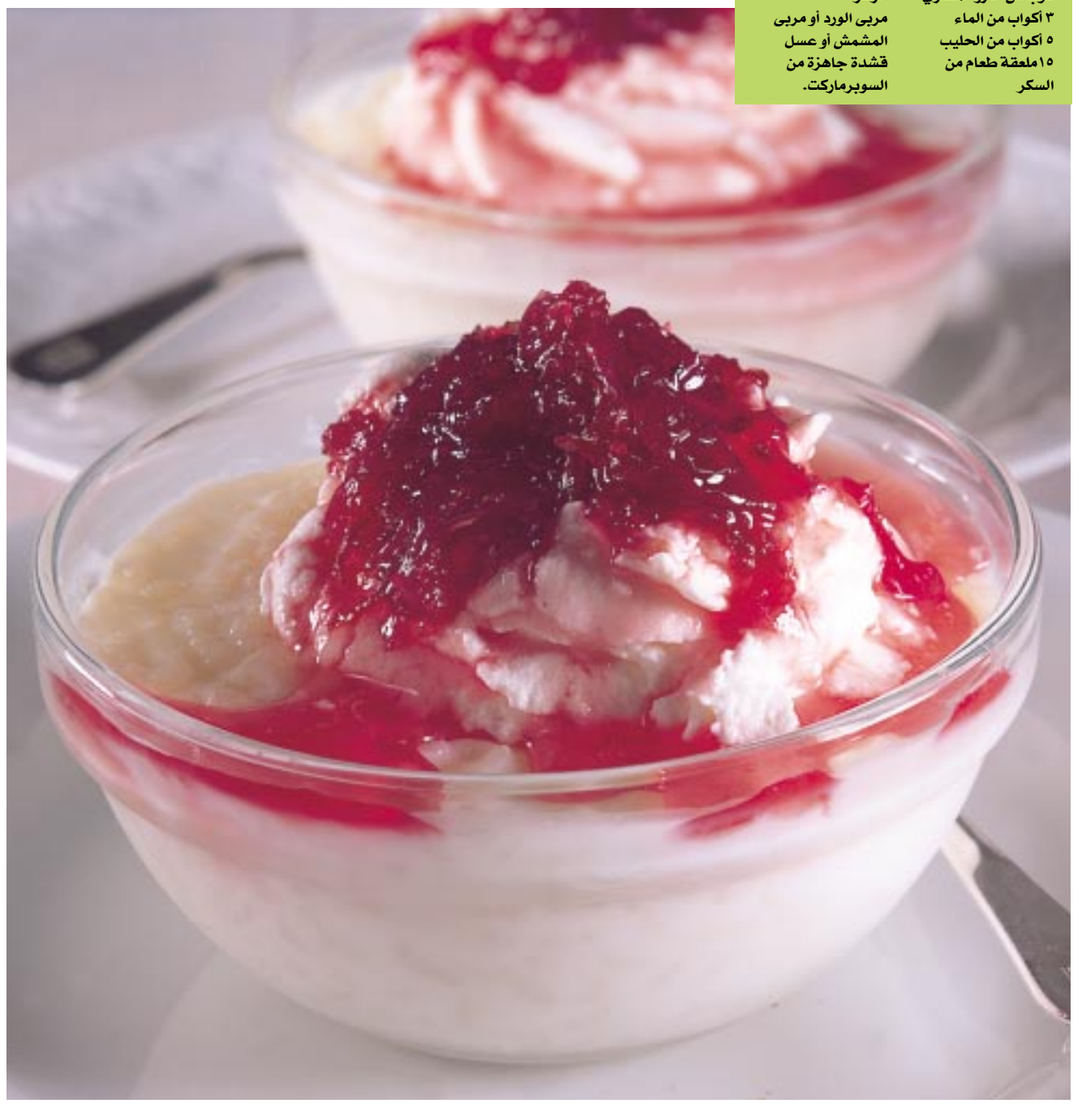
أرز بالحليب

الكمية تصنع ١٠ أكواب إلى ١٢ كوباً

كوب من الأرز المصري
٣ أكواب من الماء
٥ أكواب من الحليب
١٥ ملعقة طعام من السكر
ملعقتا طعام من ماء الورد
ملعقتا طعام من ماء الزهر
مربى الورد أو مربى المشمش أو عسل
قشدة جاهزة من السوبرماركت.

التحضير

يغسل الأرز المصري ويصفى، ثم يوضع في قدر مع ٣ أكواب من الماء. يطهى الأرز فوق نار متوسطة حتى ينضج تماماً ويمتص معظم الماء تقريباً. يخلط السكر مع الحليب ويضاف تدريجياً إلى الأرز. يطهى المزيج فوق نار متوسطة، مع ضرورة التحريك المستمر بواسطة ملعقة خشبية، إلى حين إضافة كل الحليب. يترك المزيج فوق النار حتى يصبح كثيفاً وتظهر فيه الفقاقيع. تخفف النار ويتابع الطهو، مع ضرورة الاستمرار في التحريك، حتى يلتصق المزيج بمتن الملعقة المعدنية مما يدل على تكاثف المزيج. تطفأ حينها النار ويضاف ماء الورد وماء الزهر إلى المزيج. يسكب مزيج الأرز بالحليب في أكواب الكاسترد ويترك جانباً حتى يبرد تماماً. تحفظ الأكواب في الثلاجة ويزين سطحها بالقشدة الطازجة ومربى الورد. كما يمكن تقديمها مع العسل أو مربى المشمش.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

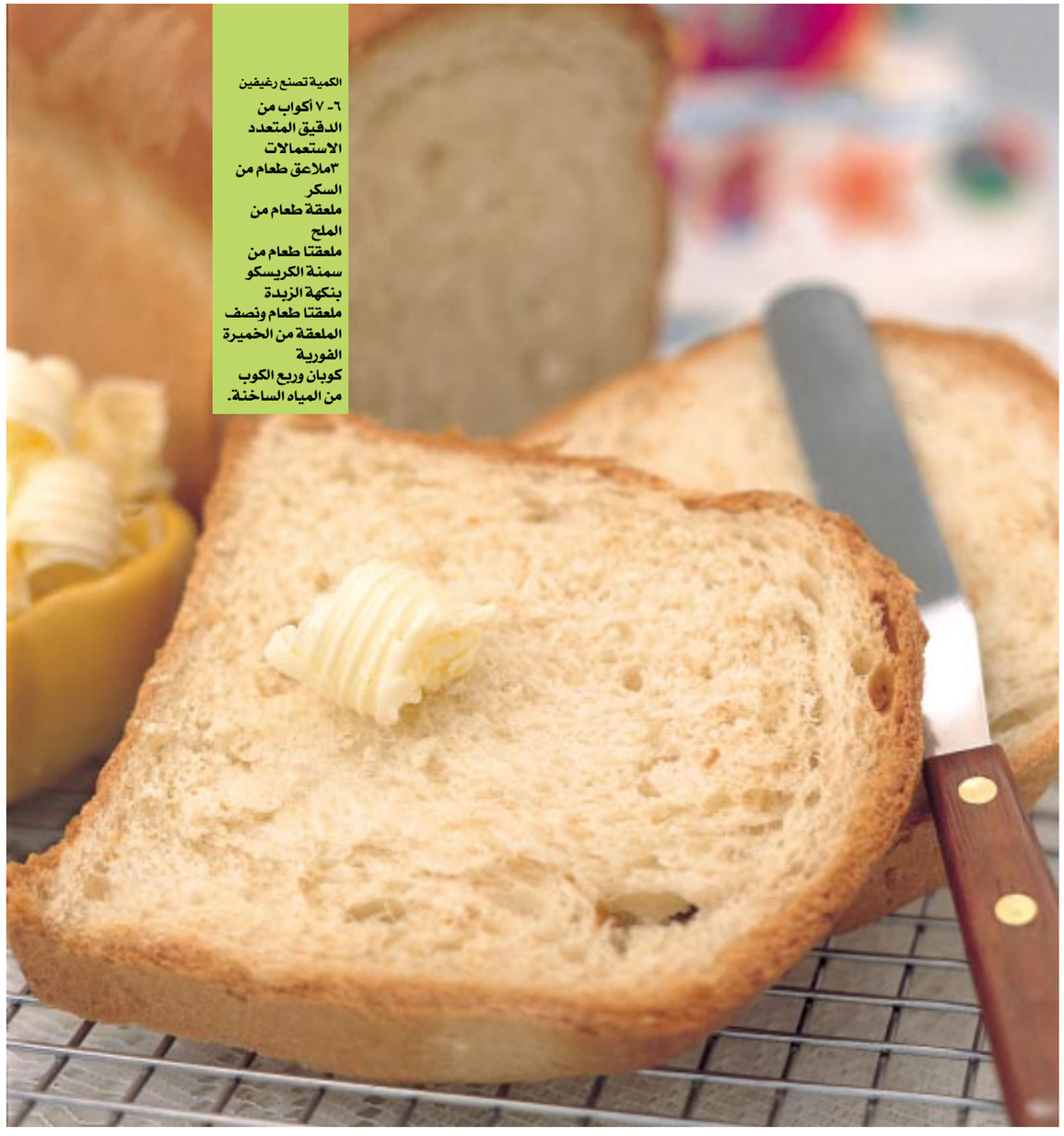
تصوير: رونالد ناصيف

منزّلة البصل
(طبق مصري)

كيلوغرام من البصل الصغير أو المتوسط الحجم
نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المقطع إلى مكعبات
كوبان من الحمص المنقوع في الماء
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
٧٥٠غ من البندورة (الطماطم) المفرومة
كوبان من عصير البندورة أو ملعقة طعام ونصف
الملعقة من معجون البندورة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار
ماء لسلق اللحم والحمص
نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

التحضير

يقلى البصل في الزيت حتى يصبح وردي اللون.
يغسل الحمص ويوضع في مصفاة.
يسلق اللحم في الماء وتزال الزفرة فور ظهورها.
يضاف الملح والتوابل وكذلك الحمص إلى اللحم.
يطهى الكل في قدر مغطاة حتى ينضج اللحم والحمص تقريباً.
تضاف البندورة وصلصة البندورة أو معجون البندورة إلى مزيج اللحم.
كما يضاف البصل المقلي.
يتابع الطهو حتى ينضج البصل واللحم والحمص، وتصبح الصلصة كثيفة قليلاً.
يقدم الطبق مع البرغل بالشعيرية.



الكمية تصنع رغيفين

٦- ٧ أكواب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
٣ملاعق طعام من السكر
ملعقة طعام من الملح
ملعقتا طعام من سمنة الكريسكو
بنكهة الزبدة
ملعقتا طعام ونصف الملعقة من الخميرة الفورية
كوبان وربع الكوب من المياه الساخنة.

الخبز الافرنجي التقليدي

التحضير

يخلط ثلاثة أكواب ونصف الكوب من الدقيق مع سمنة الكريسكو والسكر والملح والخميرة في وعاء كبير.

تضاف المياه الفاترة ويخفق الكل بواسطة آلة العجن أو يدعك باليدين. بعد ذلك تضاف بقية الدقيق، بمعدل كوب واحد كل مرة، للحصول على عجينة متوسطة القوام.

تدعك العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح طرية ومرنة. ثم توضع في وعاء مكسو بالزبدة وتغطى بقطعة قماش رطبة وتترك العجينة في مكان دافئ لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة حتى تنتفخ أو يتضاعف حجمها.

يدهن قالبان للجاتوه بحجم ٩×٥×٣ سم بالزبدة. تقسم العجينة إلى قسمين ويرق كل قسم فوق سطح مكسو بالدقيق ثم يلف مثل السندويش. توضع العجينة في قالب الجاتوه وتترك في مكان دافئ لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى تنتفخ مجدداً أو يتضاعف حجمها.

يسخن الفرن حتى حرارة ٢٢٥درجة فهرنهايت. يخبز قالبا العجين لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة حتى يصبح لون الخبز بنياً ذهبياً وخفيفاً جداً عند نقره. يدهن سطح الخبز بالزبدة لمنحه المظهر اللامع ويترك حتى يبرد فوق مصبّع معدني.

الهمبرغر

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

٥٠٠غ من لحم العجل المفروم
ملعقة صغيرة من الخردل
ربع كوب من كاتشاب البندورة (الطماطم)
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملعقتا طعام من فتات الخبز
بيضة واحدة
ملح
فلفل أسود.

التحضير

يخلط اللحم مع الملح والبهار الحلو والفلفل الأسود وكتشاب البندورة (الطماطم) والخردل وفتات الخبز والبيضة. تصنع أقراص كبيرة من هذا المزيج وتحفظ في الثلاجة. يوضع ورق النايلون بين أقراص الهمبرغر. يحضر خبز الهمبرغر وسلطة الملفوف. تقلى البطاطا وتقطع البندورة إلى شرائح. يقطع كل رغيف خبز إلى قسمين أفقيين. يسخن المصبّع ويوضع فوقه الخبز وفوقه أقراص الهمبرغر وتخبز حتى يتغير لون اللحم. ثم تقلب أقراص اللحم لطهوها من الجهة الثانية. يوضع قرص لحم واحد فوق كل قطعة خبز، ويسكب فوقه الكتشاب والخردل. يزين الطبق بالبندورة وسلطة الملفوف والمايونيز والبطاطا المقلية.

الدجاج البروستد

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع إلى ٩-١٠ قطع ثم تجفف.

يخلط كوبان من الدقيق مع ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود وملعقة صغيرة من توابل البروستد في كيس نايلون.

تغسل البطاطا وتجفف، ثم يقطع كل رأس منها على نحو أفقي إلى ٤أقسام. تغمس قطع الدجاج والبطاطا في محتوى كيس الدقيق.

تسكب ٤ أكواب من الزيت في طنجرة الضغط وتسخن جيداً. توضع سلة القلي داخل طنجرة وترصف فيها ٣-٤ قطع من الدجاج والبطاطا. ثم تغلق الطنجرة وتترك فوق نار قوية لمدة ١٢ دقيقة. ترفع الطنجرة عن النار وتترك جانباً حتى يصبح فتح الغطاء ممكناً بعد أن يبرد كل البخار.

تخرج الدفعة الأولى من الدجاج، وتوضع مكانها دفعة جديدة من الدجاج والبطاطا. وبما أن الزيت أصبح ساخناً جداً، تترك طنجرة الضغط فوق النار لمدة ١٠ دقائق فقط بعد إغلاقها بإحكام.

هكذا، يمكن تكرار هذه العملية حتى تطهى كل قطع الدجاج والبطاطا وتصبح هشة.

يقدم هذا الطبق مع صلصة الثوم.

ملاحظة: يمكن تصفية الزيت والاحتفاظ به في قارورة لاستعماله مرة جديدة.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

دجاجة واحدة مقسمة إلى ٩-١٠ قطع
دقيق + ملح + فلفل أسود + توابل البروستد
٤رؤوس بطاطا غير مقشرة
الكثير من الزيت لقلي قطع الدجاج والبطاطا
صلصة ثوم لتقديمها مع الطبق.

معكرونة مع سمك السلمون

التحضير

تسلق معكرونة النودلز وتصفى وتترك جانباً. توضع ملعقة طعام من الزبدة في مقلاة ويقلى فيها الثوم.
ثم يضاف البروكولي ولحم السلمون والجبنة القشدية والقشدة الطازجة ومعجون البندورة (الطماطم) والخردل.
يترك الكل فوق النار حتى يصبح المزيج ساخناً تماماً وينضج السلمون فتضاف اليه معكرونة النودلز ويخلط الكل معاً. يقدم الطبق ساخناً بعد تزيينه بالمزيد من البروكولي.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

- ٥٠٠غ من معكرونة النودلز
- ٢٠٠غ من شرائح السلمون المقطعة إلى أجزاء صغيرة
- ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
- ملعقة صغيرة من الخردل
- فصان مهروسان من الثوم
- ١٠٠غ من الجبنة القشدية
- نصف كوب من القشدة الطازجة
- ٢٥٠غ من البروكولي المسلوق والمقطع إلى أجزاء صغيرة
- ملعقة طعام من الزبدة.

لفافات القريدس

التحضير

تنظف حبات القريدس شرط الاحتفاظ بذيلها. ثم تنقع طوال الليل في الثوم المهروس الممزوج مع نصف كوب من الزيت وملعقة صغيرة من الأعشاب المتنوعة أو الصعتر البري.
تقطع كل واحدة من الرقاقات الجاهزة (الونتون الصينية) إلى مثلثين.
توضع حبة قريدس واحدة في كل مثلث وتلف العجينة ويلصق طرفها بمزيج مؤلف من قليل من الطحين والماء شرط ترك الذيل خارجاً.
بهذه الطريقة، يتم الحصول على ٤٠ رقاقة من القريدس.
يسخن الزيت النباتي وتقلى فيه رقاقات القريدس حتى تصبح وردية اللون. ثم تصفى الرقاقات فوق محارم المطبخ للتخلص من فائض الزيت نتيجة القلي.
تحضر الصلصة.
تقدم رقاقات القريدس فوق مهد من أوراق الخس مع الصلصة الحلوة والحامضة وذلك بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

تحضير الصلصة

يسخن الخل والسكر والكاتشاب والماء ودقيق الذرة وملعقتا طعام من صلصة الصويا. يطهى الكل حتى تظهر الفقاقيع في الأعلى.

الكمية تصنع ٤٠ قطعة

- ٤٠حبة من القريدس المتوسط الحجم، مقشرة وإنما محتفظة بذيلها
- ٢٠رقاقة من العجين الجاهز (سبرينغ رولز من الحجم الصغير)
- أو (الونتون الصينية)
- ١٠-٨فصوص من الثوم
- نصف كوب من الزيت
- ملعقة صغيرة من الأعشاب المتنوعة (Herbes de Provence)
- الكثير من الزيت لقلي رقاقات العجين
- صلصة حلوة وحامضة صلصة صويا.
- الصلصة الحلوة والحامضة
- نصف كوب من خل الأرز
- نصف كوب من السكر
- نصف كوب من الكاتشاب
- ملعقتا طعام من صلصة الصويا
- نصف ملعقة صغيرة من دقيق الذرة ممزوج مع كوب من الماء

سلطة الملفوف والسلمون

التحضير

يقطع لحم السلمون إلى أجزاء صغيرة.
يفرم الملفوف والجزر ثم يخلط مع المايونيز والقشدة الرائبة والملح والفلفل والسكر.
يسكب هذا المزيج في طبق السلطة وترصف فوقه قطع السلمون ويقدم بمثابة سلطة طازجة.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

- كوبان من الملفوف المفروم
- كوبان من الجزر المفروم
- ٢٠٠غ من لحم السلمون المطهو
- ملعقتا طعام من المايونيز
- ملعقة صغيرة من الخردل + ربع كوب من القشدة الرائبة
- ملح
- ملعقة صغيرة من السكر.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة الملفوف والبصل والجزر

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كويان من الملفوف المفتت
كوب من الجزر المبشور
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة
تفاحتان حامضتان (من النوع الموشح الجبلي)، مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات.

الصلصة
ملعقة طعام من الخردل
ملعقة طعام ونصف
الملعقة من الكاتشاب
ملعقة طعام ونصف
الملعقة من عصير الليمون
ملعقة طعام من دبس الرمان، رشة سكر
ملح وزيت زيتون والقليل من الماء لترقيق الصلصة

التحضير

يخلط الملفوف المفروم مع الجزر والبصل في وعاء كبير.
تخلط مكونات الصلصة مع بعضها وترجّ في قنينة وتترك مغطاة في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.
تخلط الصلصة مع الخضار وتقدم بمثابة سلطة لذيذة.

كبة البطاطا

الكمية تكفي ٥ الى ٦ أشخاص

كيلوغرام من البطاطا
٤ أكواب من البرغل الناعم
بصلة متوسطة مقطعة إلى أربعة
كوب من الدقيق
ملعقة طعام من معجون الفلفل
ملح ورشة من الفلفل الأسود
ملعقة طعام من الحبق المجفف.

الحشوة
نصف كيلوغرام من اللحم المفروم فرماً متوسطاً
كوب من الجوز المفروم خشناً
٥ بصلات كبيرة مفرومة
ملعقتا طعام من السماق

التحضير

تغسل رؤوس البطاطا وتسلق، ثم تقشر وتهرس في مطحنة خاصة أو بواسطة ملعقة هرس البطاطا.
يغسل البرغل وينقع في الماء لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يعصر ويخلط مع البطاطا. يضاف البصل، والملح، والحبق المجفف والقليل من القرفة، ورشة من البهار ورشة من الكمون. يدعك الكل جيداً في خلاط الطعام الكهربائي للحصول على عجينة دبقة.
لتحضير الحشوة، تسخن ملعقتا طعام من السمنة أو ربع كوب من الزيت في مقلاة. يقلى البصل حتى يصبح شاحب اللون. يضاف اللحم مع مقدار نصف ملعقة صغيرة من كل من الملح والبهار الحلو والقرفة والسماق. يخلط المزيج جيداً فوق النار، ثم يترك جانباً حتى يبرد.
تقرّص الكبة إلى قطع صغيرة بحجم حبات الجوز ويحشى كل قرص بملعقة طعام من الحشوة، ثم يختم جيداً ويحوّل إلى شكل بيضوي.
يسخن مقدار وفير من الزيت في مقلاة عميقة وتقلى فيه أقراص الكبة، بمعدل قرصين كل مرة، حتى تتضج وتصبح ذهبية اللون.
تقدم أقراص الكبة ساخنة أو باردة مع السلطة الخضراء.

لفافات القريدس والجبنة

الكمية تكفي ٢ إلى ٣ أشخاص

٦حبات قريدس عملاقة منظفة وانما محتفظة برؤوسها
٦شرائح من الجبنة القابلة للذوبان
٦شرائح من لحم البقر أو الحبش المدخن
نصف ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية.

طريقة التحضير

تغسل حبات القريدس ويحتفظ برؤوسها. ترش فوقها الأعشاب الريفية. تلف كل حبة قريدس بشريحة رقيقة من الجبنة، ومن ثم بشريحة من اللحم المقدد. تشوى لفافات القريدس على الفحم أو تصف في صينية وتخبز في الفرن حتى تصبح رؤوس القريدس وردية اللون. تقدم اللفافات مع السلطة الخضراء بمثابة وجبة أو نوع لذيذ من المقبلات.

ملاحظة: في حال أردت شواء اللفافات على الفحم، يمكن غرز بضعة مكعبات من الأناناس في الأسياخ قبل الشواء وسوف تكون النكهة لذيذة جداً.

الليموناضة الخضراء

التحضير

يعصر الليمون ويصفى عصيره ويوضع في وعاء بلاستيكي. تفرم قشور الليمون إلى قطع صغيرة ويضاف إليها كوب من السكر. يفرك قشر الليمون بالسكر جيداً ويترك جانباً حتى يذوب السكر نتيجة احتكاكه بالقشور. تضاف بقية السكر مع قشر الليمون المفروك بالسكر إلى عصير الليمون. يخلط الكل جيداً حتى يختلط السكر مع العصير. يؤخذ مقدار كوب ونصف الكوب من هذا العصير المركز وتضاف إليه خمسة إلى ستة أكواب من الماء البارد للحصول على ليموناضة. يوضع كوبان من الليموناضة في خلاط الطعام وتضاف إليهما أوراق النعناع الطازجة. يهرس الخليط جيداً ثم تضاف إليه ٤ أكواب من الليموناضة. يصفى الخليط عبر فوطة مطبخ نظيفة أو قطعة شاش ويسكب في الأكواب. تقدم الليموناضة مع شرائح الليمون وأوراق النعناع ومكعبات الثلج حسب الذوق.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كيلوغرام من الليمون الحامض الطازج والمعصور
كيلوغرام من السكر
نصف باقة من أوراق النعناع الطازجة
شرائح ليمون وأوراق نعناع طازجة للزينة.

تشيزكايك الموز

التحضير

تذوب الزبدة مع السكر في قدر على نار خفيفة يضاف إليها فتات البسكويت ويخلط. يسكب هذا الخليط في قعر قالب تشيزكايك دائري قطره ١٨ إلى ٢٠ سم. يوضع قالب التشيزكايك في الثلاجة أثناء تحضير الحشوة. يوضع الموز في وعاء ويخلط مع عصير الليمون وبرشه. يضاف كوب ونصف الكوب من السكر ويخلط الكل للحصول على مزيج ناعم. تضاف الجبنة وصفار البيض والكريما الرائبة. يخلط الكل جيداً. يوضع الجيلاتين والماء في وعاء صغير مقاوم للحرارة فوق قدر مليئة بالماء المغلي (بان ماري). يحرك الجيلاتين حتى يذوب. يضاف الجيلاتين إلى مزيج الجبنة ويترك جانباً حتى يوشك المزيج على الجمود. يخفق بياض البيض حتى يصبح كثير الرغوة، ثم يخفق مع نصف كوب من السكر. يضاف بياض البيض المخفوق بعناية إلى مزيج الجبنة ويخلط معه جيداً. يسكب هذا المزيج بواسطة الملعقة في قالب التشيزكايك المحضر. يرجّ القالب برفق لتسوية سطح محتواه. يحفظ القالب في الثلاجة لمدة ٥ إلى ٦ ساعات أو حتى تجمد الحشوة. تنزع حواف القالب بعناية عن القعر ويرفع قالب التشيزكايك الجامد مع قاعدته. تغمس شرائح الموز في عصير الليمون للحؤول دون تغير لونها ثم تصف فوق قالب التشيزكايك. تسكب صلصة الشوكولا فوق شرائح الموز وقالب التشيزكايك بحيث تسيل الصلصة أيضاً على الحواف.

صلصة الشوكولا

تسخن الكريما في قدر. تطفأ النار وتضاف قطع الشوكولا المفرومة إلى الكريما. يخلط الاثنان جيداً وبعناية حتى تذوب الشوكولا. تضاف الزبدة وتخلط جيداً. تسكب هذه الصلصة فوق شرائح الموز وقالب التشيزكايك.

الكمية تكفي ٨ أشخاص

٥٠غ من الزبدة
ربع كوب من السكر
١٠٠غ من بسكويت دايجستيف المغلف بالشوكولا، مفروم ناعماً في خلاط الطعام

الحشوة

موزتان ناضجتان، مقشرتان
برش وعصير نصف ليمونة
نصف كوب من السكر
٢٢٥غ من الجبنة القشدية الطرية الكاملة الدسم
بيضتان مفصولتان
ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين
نصف كوب من الكريما الرائبة
٥ ملاعق طعام من الماء

الطبقة العلوية

موزة واحدة مقشرة ومقطعة إلى شرائح رقيقة
عصير ليمونة
١٠٠غ من الشوكولا بالحليب
نصف كوب من الكريما
ملعقة طعام من الزبدة الجامدة في حرارة الغرفة

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قالب الأرز الربيعي

التحضير

يغسل الأرز ويصفى.
تسخن الزبدة على النار ويقلى فيها الأرز لبضع ثوان. تضاف ٣ أكواب ونصف الكوب من الماء مع ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح ويطهى الأرز على النار حتى امتصاص كل الماء.
تترك القدر مغطاة ليرتاح الأرز ٣٠ دقيقة.
في غضون ذلك، يسخن ربع كوب من الزيت النباتي ويقلى فيه البصل الأخضر والجزر وحبات الفول الطازجة لبضع دقائق.
تطفأ النار ويضاف الشبث الطازج إلى الخضار المقلية. يخلط المزيج جيداً ثم يسكب فوق الأرز.
يضاف أخيراً النعناع المفروم.
يدهن قالب جاتوه دائري بالزيت ويسكب فيه خليط الأرز والخضار. يضغط على الخليط جيداً في القالب ويغطى ويترك جانباً ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يقلب فوق صينية التقديم.
يزين قالب الأرز والخضار بالبندورة (الطماطم) وأوراق النعناع.
ملاحظة: يمكن إضافة لحم الدجاج المسلوق إلى هذه الوصفة حسب الرغبة.
يمكن تقديم هذا الطبق بمثابة طبق جانبي مع أي نوع من أطباق اللحوم.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الأرز الأميركي المنقوع في الماء المغلي مع ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام من الزبدة
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح
٣ بصلات خضراء مفرومة
جزرتان مبشورتان
٢٥٠غ من حبات الفول الأخضر الطازج
ربع كوب من الزيت النباتي
ربع كوب من الشبث الطازج المفروم
ربع كوب من النعناع الطازج المفروم

فطائر الأناناس

التحضير

ترق عجينة الباف بالشوبك للحصول على دائرة كبيرة سماكتها نصف سنتيمتر تقريباً. تقطع هذه الدائرة إلى ٦ أو ٨ دوائر، قطر الواحدة منها ٨ إلى ٩ سم. يبلل قعر صينية خبز بالقليل من الماء وتصف فيه دوائر العجين، على أن تبعد قليلاً عن بعضها. يسكب مقدار ملعقة طعام أو ملعقة طعام ونصف الملعقة من الكريما باتيسيير في وسط كل دائرة عجين، وتوضع فوقها شريحة أناناس. تدهن حواف كل دائرة عجين بصفار بيضة وتخبز في فرن حرارته ٣٧٥درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون وتنتفخ العجينة. تخرج الصينية من الفرن وتزين الفطائر ويرش فوقها السكر الناعم وتقدم بمثابة نوع لذيذ وخفيف من الحلوى.

تحضير كريما باتيسيير

يسخن الحليب في قدر على النار ثم يوضع جانباً. في وعاء آخر، يخلط البيض مع السكر ودقيق الذرة. يضاف مقدار نصف كوب من الحليب إلى هذا الخليط ويخلط معه بالشريط المعدني للحصول على مزيج ناعم. يسكب هذا المزيج فوق الكوب ونصف كوب الباقي من الحليب في القدر. يطهى المزيج على النار حتى يتكثف وتظهر الفقاقيع على السطح. تضاف الفانيلا ثم تطفأ النار. تضاف الزبدة إلى الكريما وتخلط معها. تترك الكريما لتبرد بعد تغطيتها بورق نايلون لاصق لتفادي جفافها.

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

٣٠٠غ من عجينة الباف، وصفة كريما باتيسيير
٦ إلى ٨ شرائح أناناس مصفاة من الماء ومجففة
صفار بيضة
سكر.

كريما باتيسيير
كوبان من الحليب
ربع كوب من دقيق الذرة
نصف كوب من السكر
٣إلى ٤ صفار بيض
ملعقة صغيرة من برش الليمون
رشة فانيلا
ملعقة طعام من الزبدة

تورتة بليتز

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم المنخول
نصف كوب من الزبدة
صفار ٤ بيضات في حرارة الغرفة
كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ربع ملعقة صغيرة من الملح
بياض ٤ بيضات
كوب من السكر الناعم
نصف كوب من اللوز المقشر والمقطع
ملعقتا طعام من السكر.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت. يدهن قالبا جاتوه دائريان، قطر كل منهما ١٦ سم وارتفاعه ٣ سم، بالزيت ويرش فوقهما الدقيق.
تخفق الزبدة مع السكر. يضاف صفار البيض ويتابع الخفق.
يخلط الدقيق مع الباكينغ باودر والملح ويضاف الخليط إلى مزيج الزبدة والبيض.
يضاف من ثم الحليب ويسكب المزيج في القالبين المحضرين.
يخفق بياض البيض حتى يصبح كثير الرغوة. يضاف إليه السكر تدريجياً ويخفق معه للحصول على مرانغ لامع وجامد. تسكب نصف كمية المرانغ فوق المزيج الموجود في كل قالب جاتوه. ترش نصف كمية اللوز فوق كل قالب جاتوه.
يخبز قالبا الجاتوه في الفرن لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة، ثم يتركان ليبردا.
يوضع أول قالب جاتوه على صينية التقديم، على أن يكون المرانغ إلى الأعلى. يدهن هذا القالب بالكريما باتيسيير باستعمال كيس حلويات له رأس معدني زخرفي.
يوضع فوقه القالب الثاني من الجاتوه على أن يكون وجه المرانغ إلى الأعلى.
يرش السكر الناعم فوق الجاتوه ويزين بحبتين من فاكهة فيزاليس رنخ خنصك الاستوائية.

الكريما باتيسيير
نصف كوب من السكر
ملعقتا طعام ونصف الملعقة من دقيق الذرة
كوبان ونصف الكوب من الحليب
صفار ٤ بيضات مخفوقة
فانيلا

يخلط السكر مع دقيق الذرة وصفار ٤ بيضات ويترك جانباً في قدر. يسخن الحليب حتى درجة الغليان ثم يوضع جانباً حتى يفتر ثم يضاف الحليب الفاتر تدريجياً إلى مزيج السكر ودقيق الذرة والبيض وثم يطهى الخليط على نار متوسطة، مع التحريك المستمر، حتى الغليان. يغلى المزيج لمدة دقيقة كاملة ثم يرفع عن النار. ثم يضاف إليه الفانيلا ويسكب الخليط في طبق ويغلق بورق النايلون اللاصق الى أن يصبح بارداً.

- ملاحظة: يجب أن لا تكون هناك مسافة بين المزيج وغطاء النايلون بل يجب أن يكونا متلاصقين.

حساء ثمار البحر

الصلصة

يسلق رأس بطاطا مقشر ومقطع إلى أربعة أقسام في الماء لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويفرم خشناً. في مقلاة أخرى، يحمى ربع كوب من زيت الزيتون وتقلى فيه ٤ فصوص ثوم مشطورة إلى نصفين لمدة دقيقة تقريباً حتى تصبح ذهبية.

ينقل مزيج الثوم والزيت إلى خلاط الطعام ويضاف إليهما رأسان من الفلفل الأحمر مفرومان خشناً، وقطع البطاطا، وملعقة صغيرة من الزعفران المذوب في ربع كوب من الماء، وملعقة طعام من عصير الليمون الطازج، ورشتين من الفلفل الأحمر الحريف. تخلط هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة ناعمة. يضاف إليها الملح والتوابل.

إذا كانت الصلصة كثيفة، يمكن ترقيقها بالقليل من مرقة السمك لمنحها قواماً قابلاً للبسط.

تحضير حساء ثمار البحر

ينزع كل الحسك الموجود في شرائح السمك، وتقطع هذه الشرائح إلى قطع من ٤ سم وتوضع جانباً.

تسخن ملعقتا طعام من زيت الزيتون في قدر كبيرة فوق نار متوسطة إلى قوية. يقلى فيها البصل والجزر، ثم تخفف النار لتصبح متوسطة. يطهى البصل والجزر لمدة ٦ دقائق تقريباً، مع ضرورة التحريك بين الحين والآخر، حتى يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون. يضاف حينها الثوم، والكراث والشمار ويطهى الكل لمدة ٥ دقائق.

تضاف البندورة وقشر الليمون وقشر البرتقال. يطهى المزيج لمدة ١٠دقائق إضافية.

يضاف الزعفران والمطيبات ومرقة السمك. تقوى النار لتصبح قوية جداً ويترك المزيج حتى الغليان.

تضاف الملعقتان الباقيتان من زيت الزيتون ويغلى المزيج لمدة ١٥ دقيقة حتى تمتزج النكهات.

تخفف النار لتصبح متوسطة وتضاف شرائح السمك وحبات القريدس وبلح البحر إلى الحساء، مع ضرورة التخلص من كل حبات بلح البحر التي لم تفتح.

يطهى الحساء لمدة ٣ دقائق إضافية. يضاف إليه الملح والفلفل حسب الذوق.

يسكب الحساء في أطباق فاترة وتوزع فوقه شرائح الخبز المحمصة المدهونة بالصلصة، أو يمكنك تقديمها منفصلة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
٥٠٠غ تقريباً من شرائح سمك ذئب البحر أو الهلبوت أو اللقز أو الهامور أو القد أو أي نوع آخر من السمك
ربع كوب من زيت الزيتون
٣بصلات متوسطة مفرومة جزرة مقشرة ومبشورة
٨فصوص ثوم مفرومة
رأسا كراث مفرومان مع الجزء الأخضر الطري
بصلة شمار مقطعة إلى مكعبات صغيرة
٤رؤوس بندورة (طماطم) مقشرة ومنزوعة البذور ومفرومة
قشرة برتقالة وليمونة مقطعة إلى أشرطة
عريضة
ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
مطيبات (٣ عيدان بقدونس مع أوراقها، عودا صعتر، ٣ أوراق غار، حبات فلفل، فصوص ثوم كاملة).
يتم ربط هذه المطيبات مع بعضها ولفها بقطعة شاش أو موصلين لتتمكني من إخراجها من الحساء قبل التقديم.
٨أكواب من مرقة السمك
نصف كيلوغرام من القريدس المنظف والمنزوع العروق
نصف كيلوغرام من بلح البحر المنظف من شعره
ملح وفلفل مطحون
رغيف خبز افرنجي طويل مقطع إلى شرائح رقيقة ومحمص قليلاً
صلصة لتقديمها فوق الخبز المحمص مع الحساء

ملاحظة: تم ابتكار هذا الحساء اللذيذ في مدينة مرسيليا في جنوب فرنسا. ففي مرسيليا، تتم عادة تصفية حساء السمك لتقديمه مع الخبز المحمص وصلصة الثوم والفلفل الأحمر. أما القريدس والسمك وبلح البحر فيتم تقديمها كطبق ثان.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الباذنجان المحشو باللحم

التحضير

يقشر الباذنجان أقلاماً، ويرش فوقه الملح ويترك جانباً لمدة ساعة، ثم يغسل بالماء ويجفف لتفادي امتصاص الباذنجان للكثير من الزيت أثناء القلي.

يفتح شق طوله ٣ إلى ٤ سم في جانب واحد من كل رأس باذنجان باستعمال سكين حادة. تقلى رؤوس الباذنجان في الزيت الساخن حتى تصبح وردية اللون.

تحضر حشوة اللحم وتحشى بها الشقوق في رؤوس الباذنجان. يرش الصنوبر ومكعبات البندورة (الطماطم) فوق الحشوة.

يسكب كوبان ونصف الكوب من صلصة البندورة (الطماطم) في طبق زجاجي مقاوم للحرارة وتصف فوقها رؤوس الباذنجان المحشوة. يغطى الطبق بورق الألمنيوم ويخبز في الفرن لمدة ١٥ دقيقة. تنزع بعدها ورقة الألمنيوم ويتابع الخبز لمدة ١٠ دقائق إضافية.

يقدم الباذنجان مع الأرز المسلوق.

تحضير الحشوة

يسخن الزيت ويقلى فيه البصل حتى يصبح شاحب اللون. يضاف اللحم، والملح، والتوابل ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم وينضج، ويجري امتصاص كل الماء.

يضاف معجون البندورة (الطماطم) ومكعبات البندورة (الطماطم) والفليفلة الحريفة. يتابع الطهو على النار حتى يجري امتصاص كل الماء وتصبح الحشوة شبه جافة. يضاف حينها البقدونس المفروم والصنوبر. يرش الملح فوق الحشوة حسب الذوق.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٤ كيلوغرام من الباذنجان المتوسط الحجم
٣٠٠غ من لحم البقر المفروم
فرماً متوسطاً + بصلة متوسطة مفرومة
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
نصف ملعقة صغيرة من البهار
نصف ملعقة صغيرة من البابريكا (مسحوق الفلفل الأحمر)
ربع كوب من الزيت النباتي
ربع باقة من البقدونس المفروم
رأسان متوسطان من البندورة (الطماطم) الحمراء الناضجة المقطعة إلى مكعبات صغيرة
رأس فليفلة أخضر حريف، مفروم ناعماً
ربع كوب من الصنوبر المقلي
كوبان ونصف الكوب من صلصة البندورة (الطماطم) (ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم) مع الماء)
زيت لقلي الباذنجان.

بوظة جوز الهند

التحضير

تبطن ٦ قوالب كاسترد دائرية القعر بورق النايلون اللاصق. تملأ القوالب بالبوظة ويمهد سطحها.

يغطى كل قالب بقطعة جاتوه دائرية الشكل وبيضاء اللون (يمكن شراء جاتوه الفانيلا الجاهز).

تحفظ القوالب في قسم التجليد من الثلاجة حتى تجمد وتصبح قاسية.

تخفق القشدة الطازجة مع السكر.

تقلب أطباق البوظة رأساً على عقب وتغلف بالقشدة الطازجة المخفوقة.

تغمس قوالب البوظة في برش جوز الهند وتزين بحبات الكرز الحمراء.

تحفظ قوالب البوظة في الثلاجة وتقدم مباشرة منها.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ أطباق كاسترد أو قوالب دائرية
جوز الهند
٦ قطع جاتوه دائرية
٦ حبات كرز حمراء
بوظة بنكهة الفانيلا أو جوز الهند
نصف كوب من القشدة الطازجة المخفوقة مع ملعقة طعام من السكر.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شرائح السلمون
مع صلصة الكراث والحبق

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ شرائح سلمون محتفظة بجلدها على وجه واحد، وزن كل منها ١٧٥ إلى ٢٠٠غ
٨ملاعق طعام من زيت الزيتون لقلي الشرائح
كوبان من الكراث المفروم المقلي في ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
ربع كوب من الحبق الطازج المفروم
ملح وفلفل أبيض
رأسان صغيران من الكراث الأندلسي، مفرومان ناعماً
)etiolaire(
كوب من مرقة السمك
ربع كوب من عصير العنب الأبيض
كوب من الكريما الطازجة

التحضير

يرش الملح والفلفل فوق شرائح السلمون. يفتح شقان أو ثلاثة شقوق صغيرة في الجلد الموجود على كل شريحة سمك، وذلك بمساعدة سكين حادة.

يسخن زيت الزيتون في مقلاة وتقلى فيه شرائح السلمون على الوجهين حتى يتغير لونها. يجب عدم الإفراط في القلي. ترفع شرائح السمك من المقلاة وتترك مغطاة حتى تصبح الصلصة جاهزة.

يقلى الكراث في زيت الزيتون ويترك جانباً.

يسكب كوب من مرقة السمك في قدر ويضاف إليه عصير العنب الأبيض والكراث الأندلسي المفروم. يطهى المزيج على النار حتى يتضاءل حجم السائل إلى نصف كوب. يضاف الحبق المفروم والكريما الطازجة. يتابع الطهو حتى تتكثف الكريما قليلاً وتصبح بمثابة صلصة قابلة للسكب. يرش الملح حسب الذوق.

لتقديم هذا الطبق، يوضع القليل من الكراث المقلي في طبق التقديم وفوقه شريحة سمك. يقدم الطبق مع الصلصة المحضرة والمعكرونة الخضراء أو أي نوع من الخضار المسلوقة.

سلطة المعكرونة اليونانية

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٥٠٠غ من المعكرونة الملونة أو التورتيليني المحشوة بالجبنة

رأسان من الفليفلة الحلوة، الخضراء والحمراء، مقطعان إلى مكعبات (مقدار كوبين)، بصلة صغيرة حمراء مقطعة إلى شرائح رقيقة

ثلث كوب من الزيتون المنزوع النوى والمقطع إلى شرائح، صلصة خل نصف كوب من جبنة فيتا القليلة الملح

الفلفل ربع ملعقة صغيرة من البابريكا

تخلط هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة. توضع الصلصة في قنينة وتغطى وترجّ جيداً.

الزيتون أو زيت السلطة ملعقتا طعام من النعناع الطازج المفروم
٣ ملاعق طعام من عصير الليمون، ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
نصف ملعقة صغيرة من

الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة. تضاف الجبنة إلى السلطة مباشرة قبل التقديم.

صلصة الخل

نصف كوب من خل الأرز أو الخل الأبيض
نصف كوب من زيت

التحضير

تسلق المعكرونة ثم تصفى وتخلط مع الفليفلة الحلوة والبصل والزيتون في وعاء كبير.

تسكب صلصة الخل فوق سلطة المعكرونة وتغطى السلطة وتحفظ في

الورود المقلية

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

بيضة واحدة
نصف كوب من الحليب
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ربع كوب من اللبن
كوبان ونصف الكوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
قشطة جاهزة لملء الورود
فستق حلبي
زهر الليمون
زيت لقلي الورود
قطر سكر لغمس الورود المقلية.

التحضير

يخلط البيض مع الحليب واللبن والباكينغ باودر والدقيق في خلاط الطعام للحصول على عجينة طرية. تغطى العجينة وتترك لترتاح مدة ٣٠ دقيقة.

ترق العجينة على شكل دائرة كبيرة فوق سطح مكسو بالدقيق. تقطع العجينة إلى دوائر، على أن يكون قطر المجموعة الأولى من الدوائر (٧ سم) وقطر المجموعة الثانية (٤ سم) وقطر المجموعة الثالثة (٢ سم).

تفتح ثلاثة شقوق صغيرة في حواف كل دائرة بواسطة السكين، ثم تلصق ثلاث ذوائر من الأحجام الثلاثة فوق بعضها بمساعدة بياض البيض. تقحم السبابة في أصغر دائرة للحصول على شكل فنجان عميق، ثم تقلى الوردة في الزيت لتصبح ذهبية اللون. ترفع الوردة المقلية من المقلاة وتصفى على محارم المطبخ الورقية للتخلص من فائض الزيت.

تغمس الورود المقلية في قطر السكر ويسكب في وسط كل منها مقدار نصف ملعقة صغيرة من القشدة. تزين الورود المقلية بزهر الليمون والفستق الحلبي المطحون وتقدم بمثابة نوع خفيف من الحلوى بعد العشاء.

بسكويت القهوة والجوز

الكمية تصنع ١٥ قطعة

كوب وثلثا الكوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات، ١٢٥غ من الزبدة المفرومة، ربع كوب من السكر، بيضة واحدة مخفوقة قليلاً، فانيلا، ثلث كوب من الجوز

الحشوة

٦٠غ من الزبدة ربع كوب من السكر الناعم كوب من الجوز المطحون ملعقة طعام من الحليب

كريما القهوة

كوب ونصف الكوب من السكر الناعم ملعقة صغيرة من الزبدة الطرية، ٣ملاعق صغيرة من القهوة السريعة الذوبان ملعقة طعام من الماء الساخن.

التحضير

ينخل الدقيق فوق وعاء متوسط، ثم يفرك بالزبدة. يضاف السكر والبيض والفانيلا ويخلط الكل للحصول على عجينة طرية. تدعك العجينة قليلاً فوق سطح مكسو بالدقيق لتصبح ناعمة ثم ترقّ بين ورقتين من البارشمان لتصبح سماكتها ٣ مم.

تقطع العجينة إلى دوائر قطرها ٦ سم، وتوزع في صينية مدهونة بالزيت، على أن تبعد كل دائرة عن الأخرى مسافة ٣ سم تقريبا.

تخبز قطع البسكويت في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تحمرّ قليلاً، ثم تترك لتبرد فوق مصبّ حديدي.

تحشى قطع البسكويت بالحشوة وتغطى بكريما الشوكولا وتزين بالجوز.

تحضير الحشوة

تخفق الزبدة مع السكر الناعم بالخلاط الكهربائي للحصول على مزيج متجانس. تضاف بعدها بقية مكونات الحشوة.

تحضير كريما القهوة

ينخل السكر الناعم فوق وعاء زجاجي مقاوم للحرارة. تضاف إليه الزبدة مع كمية كافية من الماء والقهوة السريعة الذوبان للحصول على معجون طري. يضاف إليه الماء الساخن ليصبح قوامه قابلاً للدهن.

قلوب البسكويت

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات كوب من الزبدة نصف كوب من السكر الناعم، صفار بيضة واحدة مع رشة فانيلا صفار بيضة واحدة لدهن سطح البسكويت لوز مطحون سكر.

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة والسكر الناعم والفانيلا وصفار البيضة في خلاط الطعام للحصول على عجينة. تلف هذه العجينة بورق النايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين.

يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة وترق عليه العجينة للحصول على دائرة كبيرة سماكتها مليمتراً واحداً. تستعمل قطاعة البسكويت التي على شكل قلب لتقطيع العجينة الكبيرة إلى قلوب صغيرة.

تصف القلوب في صينية غير لاصقة مدهونة بقليل من الزيت ويدهن سطح القلوب بصفار البيض الممزوج بالقليل من الفانيلا. يرش فوقها السكر وينثر عليها اللوز المطحون.

تخبز قطع البسكويت في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها ذهبي اللون.

تخرج قطع البسكويت من الفرن وتترك لتبرد.

تحفظ قطع البسكويت في علبة كتيمة للهواء للحفاظ على هشاشتها.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Anahid Donikian :إعداد

الدجاج الملفوف بالعجين

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

نصف دجاجة مع جلدها
ملح وفلفل
٥ إلى ٦ فصوص ثوم
زيت للقلي

نصف علبة من العجينة الجاهزة
صفار بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الحليب
ملعقة صغيرة من صلصة الخردل.

التحضير

تنزع العظام من نصف الدجاجة المشتمل على صدر وفخذ.
يسطح لحم الدجاج بواسطة مطرقة اللحم، ويرش فوقه الملح والفلفل.
ترصف فصوص الثوم فوق لحم الدجاج قبل لفه مثل النقانق.
تربط اللفافة بواسطة خيط وتقلى في الزيت الساخن حتى تصبح وردية اللون من كل الجهات.
تدهن صينية بالزيت وتشوى فيها لفافة الدجاج حتى تصبح ذهبية اللون وناضجة من الداخل.
تخرج لفافة الدجاج من الفرن وتترك حتى تبرد تماماً، ثم ينزع الخيط عنها.
تدهن لفافة الدجاج بالخردل.
ترق العجينة الجاهزة إلى مستطيل صغير أكبر قليلاً من حجم لفافة الدجاج.
تدهن العجينة بصلصة الخردل وتستعمل لتغليف لفافة الدجاج مع ضرورة طي طرفيها على الجانبين.
تدهن العجينة بمزيج صفار البيض قبل خبزها في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح ذهبية اللون.
تخرج اللفافة من الفرن وتترك حتى تبرد تماماً.
تقطع اللفافة إلى شرائح وتقدم للغداء أو حفلات البوفيه.

سلطة الهندباء والمعكرونة

التحضير

تغسل الهندباء جيداً للتخلص من كل الرمل والتراب العالق في أعناقها، ثم تنظف من الأوراق الصفراء وتقطع الأوراق الجيدة إلى قطع كبيرة. تسلق الهندباء في مقدار وافر من الماء للتخلص من طعمها المرّ. فالكمية الوافرة من الماء تساعد الهندباء على التخلص من مرارتها. تسلق الهندباء حتى تتضج جيداً، ثم تصفى من الماء المغلي وتشطف بضع مرات في الماء البارد لتصفى بعدها وتترك جانباً. يسخن زيت الزيتون في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يصبح ذهبي اللون وهشاً. يرفع البصل من المقلاة بواسطة ملعقة ذات ثقوب، ثم يقلى الثوم في الزيت نفسه حتى يصبح شاحباً. تضاف حينها الكزبرة الطازجة المفرومة وتخلط معه. ثم تضاف الهندباء المسلوقة إلى خليط الكزبرة والثوم والبصل ويقلى الخليط لبضع دقائق ويرش الملح حسب الذوق، ثم تضاف المعكرونة وتحرك السلطة جيداً. يسكب عصير الليمون فوق السلطة مباشرة قبل التقديم. تخلط السلطة مع مكعبات البندورة (الطماطم) وتقدم.

ملاحظة: × يجب إضافة عصير الليمون إلى السلطة في الدقيقة الأخيرة قبل التقديم، أو يستحسن وضعه في وعاء صغير ويستطيع كل شخص إضافة قدر ما يريد من عصير الليمون إلى طبقه لأن عصير الليمون يغير لون الهندباء.

×يمكنك إعداد السلطة نفسها من دون المعكرونة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

١,٥ كيلوغرام من الهندباء الطازجة
٤ بصلات مقطعة إلى شرائح رقيقة
كوب من زيت الزيتون
عصير ليمون
باقة من الكزبرة المفرومة
٥ إلى ٦ فصوص ثوم مهروسة
٢٥٠غ من معكرونة بيني qnnn المسلوقة والمغسولة بالماء البارد
رأسا بندورة (طماطم) مقطعان إلى مكعبات صغيرة

شرائح اللحم المقلية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ شرائح لحم وزن كل منها ١٥٠ إلى ١٧٥ غ، ملعقتا طعام من الدقيق، نصف باقة من البقدونس المفروم، بيضة واحدة مخفوقة قليلاً بالشوكة، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الكعك المطحون، ربع كوب من الجبنة المتنوعة المبشورة، ملح وفلفل زيت لقلي شرائح اللحم.

التحضير

يخلط البيض مع الملح والفلفل والبقدونس والجبنة. تغمس شرائح اللحم في الدقيق، ومن ثم في خليط البيض، وأخيراً في الكعك المطحون. تقلى شرائح اللحم في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون. تقدم شرائح اللحم المقلية مع البطاطا المقلية والخضار.

جاتوه الهوت دوغ والبطاطا

التحضير

يدهن قالب جاتوه حجمه ١٨-٢٨-٥ سم بالزيت ويرش فوقه الدقيق. يخفق البيض مع اللبن الزبادي، والزيت النباتي، والباكينغ باودر والدقيق في الخلاط الكهربائي. يخلط البصل المفروم، والبطاطا، والهوت دوغ. يرش الملح والفلفل حسب الذوق. يضاف هذا الخليط إلى مزيج البيض واللبن الزبادي ويحرك معه بواسطة ملوق بلاستيكي. ترش بذور السمسم وحبة البركة فوقه. يسكب هذا المزيج في قالب الجاتوه المحضر ويخبز في الفرن لمدة ٣٠دقيقة تقريباً. يمكن غرز عود أسنان في الجاتوه للتأكد من نضوجه وعدم بقاء أية رطوبة في داخله. يخرج الجاتوه من الفرن حين يصبح فاتراً ويقطع إلى مربعات ويقدم مع السلطة الخضراء.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوب ونصف الكوب من الدقيق، كوب من اللبن الزبادي، كوب من الزيت النباتي، بيضتان ملح وفلفل أسود، رأسان من البصل الأخضر، مفرومان ٣ رؤوس بطاطا متوسطة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات، علبة من الهوت دوغ البقري الصغير الحجم، مصفاة من الماء ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر، ملعقة طعام من حبة البركة، ملعقة طعام من بذور السمسم زيدة ودقيق لدهن قالب الجاتوه

سافاران بالقشدة

الكمية تكفي ١٠ الى ١٢ شخص

كوب ونصف الكوب من الدقيق
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية
ملعقة صغيرة من السكر
بيضتان مخفوقتان قليلاً بالشوكة
فانيلا
ثلثا الكوب من الحليب الساخن
٧٥غ من الزبدة الطرية في حرارة الغرفة
قشدة جاهزة بلدية مكسرات
قطر أو عسل إضافي

مكونات القطر

كوبان من السكر
٣ أكواب من الماء
نصف كوب من عصير البرتقال
ربع كوب من ماء الورد وماء الزهر.

التحضير

في الوقت، يدهن قالب السافاران بالزيت ويرش بالدقيق وتوزع عليه العجينة. تترك العجينة لترتاح في مكان دافئ وتنتفخ ويتضاعف حجمها. تخبز العجينة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى يشقرّ سطحها بشوكة وتترك جانباً.

وكعبها. تخرج العجينة من الفرن وتقلب على مصبّغ معدني وتترك لتبرد تماماً.

تحضير القطر

يسخن السكر مع الماء في قدر على النار. وحين يغلي لمدة دقيقتين، تطفأ النار ويضاف إليه عصير الليمون وماء الورد وماء الزهر. يثقب الجاتوه في أماكن عدة بعود أسنان خشبي، ويسكب فوقه القطر الساخن جداً ثم يترك جانباً ليتشرب كل القطر. يترك الجاتوه جانباً طوال الليل. وفي اليوم التالي يُشطر الجاتوه افقياً ثم يزين بالقشدة الطازجة والمكسرات ويقدم بارداً.

ملاحظة: من الضروري ان يكون القطر ساخناً والجاتوه بارداً.

مهلبية بقمر الدين

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من قمر الدين
٨أكواب من الماء
٤إلى ٥ ملاعق طعام من مسحوق الذرة (نشاء)
كوب من الماء لتذويب النشاء
كوبان من السكر
جوز وصنوبر
ماء ورد وماء زهر وقرفة.

التحضير

يقطع قمر الدين إلى قطع صغيرة وينقع في ٧ أكواب من الماء طوال الليل أو لمدة ١٠إلى ١٢ ساعة. يخلط السكر مع قمر الدين في قدر. يذوب النشاء في كوب من الماء ويضاف إلى خليط السكر وقمر الدين ويطهى معه إلى أن يغلي المزيج ويتكثف قليلاً. يضاف إليه الجوز المفروم والصنوبر. يحرك المزيج جيداً. تضاف من ثم ملعقة طعام من ماء الورد وملعقة طعام من ماء الزهر. تزين المهلبية بالمزيد من الجوز والصنوبر وترش عليها القرفة وتحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

إعداد السيدة
أناهيد دونّيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

فطيرة الباذ
مع الباذنجان وصلصة البستو

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٢٠٠غ من عجينة الباف
٣ رؤوس بندورة (طماطم) حمراء وجامدة، مقطّعة إلى شرائح
رأس باذنجان كبير مقشر ومقطّع إلى دوائر
ربع كوب من الزيتون الأسود المنزوع النوى
نصف كوب من الجبنة المتنوعة والمبروشة
ملعقتا طعام من جبنة البارميسان.

التحضير

يقشر ويقطّع رأس الباذنجان إلى دوائر ويرش فوقها الملح وتترك لمدة نصف ساعة ثم تغسل بالماء وتجفف بمحارم مطبخ ورقية. تقلى الدوائر في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون. تصفى شرائح الباذنجان على محارم المطبخ الورقية للتخلص من فائض الزيت.

ترق عجينة الباف بالشوبك للحصول على مستطيل حجمه ٢٦×١٢ سم. توضع هذه العجينة في صينية مدهونة بالقليل من الماء. توخز العجينة بالشوكة في أماكن عدة، ثم يدهن سطحها بصلصة البستو.

تصف شرائح الباذنجان المقلية فوق العجينة على شكل صفين.

تصف شرائح البندورة (الطماطم) في وسط العجينة بحيث تتشابك مع بعضها.

ترش الجبنة المتنوعة في الأعلى، ثم تنثر جبنة البارميسان وتوزع حبات الزيتون.

يحمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت وتخبز فيه الصينية حتى تنتفخ العجينة وتنضج.

تقطع الفطيرة إلى شرائح وتقدم بمثابة نوع لذيذ من المقبلات أو كوجبة للغداء أو في حفلات البوفيه.

القريدس بمكعبات

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من القريدس المفروم ناعماً
ملح وفلفل، رأسان من البصل الأخضر، مفرومان ناعماً، ٢٠٠غ من الكستناء المائية stuntsehc retaw المفرومة ناعماً
(اختياري)، بياض بيضة
ملعقة صغيرة باكينغ باودر، ٦ إلى ٨ شرائح خبز توست طرية مقطعة إلى مكعبات بعد إزالة القشرة اليابسة عنها
بياض بيضة
زيت نباتي لقلي القريدس

التحضير

يخلط القريدس المفروم مع الملح، والفلفل، والبصل الأخضر والكستناء المائية (في حال استعمالها)، وبياض البيضة والباكينغ باودر للحصول على مزيج متجانس. تحضر كرات من هذا المزيج، حجمها أكبر من حبات الجوز، ثم تغمس في بياض البيض وبعدها في مكعبات الخبز.
يسخن الزيت في مقلاة عميقة وتقلى فيه كرات القريدس حتى تصبح ذهبية اللون.
يقدم القريدس بانيه مع صلصة الصويا والصلصة الحريفة.

الصلصة الحريفة

نصف كوب من صلصة الصويا الخفيفة ligrl ecuas yos ، نصف رأس فلفل أخضر حريف مفروم ناعماً، نصف رأس فلفل أحمر حريف مفروم ناعماً، ربع ملعقة صغيرة من زيت السمسم.
يخلط الكل جيداً.
تحضر الصلصة قبل يوم واحد.

بسكويت الزبدة والشوكولا

التحضير

تخفق الزبدة مع الفانيلا والسكر بالخلاط الكهربائي لتصبح ناعمة. يضاف دقيق الذرة والدقيق لجميع الاستعمالات. يخفق المزيج جيداً.

يسكب المزيج في كيس حلويات له رأس أنبوبي متوسط الحجم ويضغ على شكل أصابع عرضها ٢ سم وطولها ٦ سم. يجب أن تبعد هذه الأصابع عن بعضها ٣ سم تقريباً في الصواني. تخبز الصواني لمدة ١٥ دقيقة تقريباً في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو حتى تصبح قطع البسكويت وردية قليلاً.

تترك قطع البسكويت لتبرد في الصواني ثم تغمس أطرافها في صلصة الشوكولا. تترك قطع البسكويت لتجمد على مصبعات حديدية.

تحضير صلصة الشوكولا

تُمزج الشوكولا السوداء المذوّبة مع ٣ ملاعق صغيرة من الزيت.

الكمية تصنع ٣٥ قطعة بسكويت

٢٥٠غ من الزبدة
ربع كوب من السكر
فانيلا
كوب وثلاثة أرباع الكوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ربع كوب من دقيق الأرز
٣٠٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة
٣ ملاعق صغيرة من الزيت النباتي

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

٤ أكواب ونصف الكوب من الحليب، بيضتان
كوب من السكر، فانيلا.

بوظة الفانيلا

التحضير

يخفق البيض جيداً، ثم يضاف إليه الحليب ببطء، ومن ثم السكر والفانيلا. يغلى المزيج حتى يصبح الحليب كثيفاً. يوضع المزيج في قسم التجليد من الثلاجة حتى يجمد. حين تصبح البوظة جامدة تماماً، تخرج من الثلاجة وتخفق بالآلة ثم تعاد إلى وعاء بلاستيكي وتغطى وتحفظ في قسم التجليد من الثلاجة حتى موعد التقديم.

تقدم البوظة مع صلصة الفراولة (الفريز) أو شراب الرمان الحلو.

ملاحظة: إذا أردت الحصول على بوظة بألوان مختلفة، يقسم مزيج البوظة ثلاثة أقسام. يحتفظ بقسم باللون الأبيض، ثم تضاف الشوكولا إلى القسم الثاني، والسكر المحروق إلى القسم الثالث.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Photo: Issam Alanor

خليط اللحم والدجاج

مع الذرة والفطر الأسود

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٧٥٠غ من الدجاج
٧٥٠غ من شرائح لحم البقر
٣٠غ من الفطر الأسود المجفف
٥ شرائح من الزنجبيل الطازج
٦ إلى ٨ رؤوس ذرة صغيرة أو علبة صغيرة من الذرة
بصلتان متوسطتان
ربع كوب من الزيت
فصان من الثوم
ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة
ثلاثة أرباع الكوب من مرقة الدجاج
ملعقة طعام من صلصة الصويا
ملعقة طعام من صلصة الهويسن
نصف كوب إضافي من مرقة الدجاج.

التحضير

يوضع الفطر في وعاء ويغمر بالماء الساخن ويترك جانباً لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى.
يقطع الدجاج إلى قطع صغيرة، كما تقطع شرائح اللحم إلى قطع صغيرة.
تغلف قطع اللحم والدجاج بدقيق الذرة.
يفرم البصل خشناً.
يسخن الزيت في مقلاة وتضاف إليه نصف كمية قطع اللحم والدجاج. تقلى هذه القطع حتى تصبح بنية ذهبية.
ترفع قطع اللحم والدجاج من المقلاة وتكرر العملية نفسها مع النصف الباقي. توضع بعدها كل قطع اللحم والدجاج في المقلاة.
يضاف إليها الفطر والبصل وشرائح الزنجبيل والثوم المهروس. يطهى الكل معاً لمدة دقيقة واحدة. يضاف من ثم دقيق الذرة الإضافي المذوب بمرقة الدجاج وصلصة الصويا، وصلصة الهويسن. يطهى الكل حتى تغلي الصلصة وتصبح كثيفة. يوضع خليط الدجاج في صينية ساخنة (أو وعاء زجاجي مقاوم للحرارة) وتضاف إليه مرقة الدجاج الإضافية قبل تغطيته. تخبز الصينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج قطع اللحم والدجاج.

تورتة رقاقات
الفايلو وحشوة الدجاج

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

علبة من عجينة الفايلو
دجاجة واحدة مسلوقة ومنظفة من الجلد والعظام
كوب من الفطر المفروم المعلّب، ٣ فصوص ثوم مهروسة، بصلة خضراء متوسطة، مفرومة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام مايونيز، ربع كوب من صلصة الصويا، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
كوب من الزبدة المذوبة.

التحضير

يخلط لحم الدجاج مع الفطر، والثوم، والبصل الأخضر، والمايونيز، وصلصة الصويا، والتوابل للحصول على مزيج لذيذ. يدهن طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن بالزبدة وتوضع فيه ٧ إلى ٨ رقاقات من عجينة الفايلو المدهونة كلها بالزبدة. توزع الحشوة بالتساوي فوق العجينة ثم تغطى بـ٧ إلى ٨ رقاقات أيضاً من عجينة الفايلو. يدهن سطح الطبقة العلوية للعجين بالزبدة. تحضر ٦ إلى ٧ وردات من العجينة وتوزع على سطح التورتة. يدهن سطح الورود بالزبدة. تخبز التورتة في فرن حرارته ٣٥٠ إلى ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون وتنضج أسفلها وتصبح هشة.

معجنات الريكوتا مع صلصة المربى

الكمية تصنع ١٨ قطعة

كوب وثلثا الكوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ملعقتا طعام من السكر
٣٠غ من الزبدة
بيضتان مخفوقتان قليلاً
ملعقتان صغيرتان من برش البرتقال
فانيلا
ملعقتا طعام من الماء تقريباً
زيت نباتي للقلي
سكر ناعم

الحشوة
٦٠غ من جبنة الموزاريلا المبشورة
نصف كوب من جبنة الريكوتا المصفاة
ملعقة طعام ونصف الملعقة من السكر
ملعقة صغيرة من برش البرتقال
بيضة مفصولة
تخلط جبنة الموزاريلا والريكوتا مع السكر وبرش البرتقال وصفار البيض في وعاء. يحرك المزيج جيداً.

صلصة المربى
ثلاثة أرباع الكوب من مربى البرتقال
ملعقة طعام من العسل
ربع كوب من الماء
تخلط هذه المكونات مع بعضها وتوضع في قدر صغيرة على النار من دون غطاء حتى تغلي برفق مدة ١٠ دقائق أو حتى الحصول على قطر سميك قليلاً.

التحضير

ينخل الدقيق مع السكر فوق وعاء. تضاف الزبدة، والبيض، وبرش البرتقال، والفانيلا وكمية كافية من الماء للحصول على عجينة متماسكة.

تدعك العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح طرية ومرنة، ثم تغطى وتترك لترتاح مدة ساعة.

تقسم العجينة إلى نصفين وترق فوق سطح مرشوش بالدقيق لتصبح سماكتها مليمتراً واحداً. تقطع العجينة إلى دوائر قطرها ١٠ سم من دون إعادة استعمال فضلات العجين.

تدهن حواف دوائر العجين ببياض بيضة، ثم تحشى كل منها بملعقتين صغيرتين من الحشوة. تطوى كل دائرة عجين فوق حشوتها ويضغط على حوافها جيداً حتى تلتصق ببعضها. تقلى المعجنات المحشوة على دفعات في الزيت الساخن حتى تحمرّ قليلاً، ثم تصفى على محارم المطبخ الورقية.

يجب ألا يكون الزيت ساخناً جداً وإلا تفتح المعجنات.

يرش السكر الناعم فوق المعجنات المقلية قبل تقديمها مع صلصة المربى.

بوظة الماسكاربون والكشمش الأحمر

التحضير

تنزع حبات الكشمش الأحمر عن عيدانها وتوضع في وعاء. يضاف إليها برش البرتقالة وعصيرها ويخلط المزيج جيداً.

يضاف من ثم السكر الناعم ويخلط المزيج جيداً. تضاف بعدها جبنة الماسكاربون وتخلط.

تخفق الكريما حتى تتخذ شكلها ثم تضاف إلى مزيج الكشمش الأحمر وتخلط معه جيداً.

يسكب هذا المزيج في وعاء بلاستيكي ويمهّد سطحه ويحفظ من دون غطاء في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٤ ساعات أو حتى يجمد.

يغطى بعدها الوعاء.

لتقديم البوظة، ينزع الغطاء عن الوعاء وتوضع مغرفة البوظة في الماء الساخن لبضعة ثوان قبل غرف البوظة وسكبها في الأكواب.

تقدم أكواب البوظة مزينة بعيدان الكشمش الأحمر وورقة صغيرة من النعناع.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوب وربع الكوب من الكشمش الأحمر الطازج، مع بعض العيدان الإضافية للزينة

برش وعصير برتقالة كبيرة

ملعقتا طعام من السكر الناعم

كوب من جبنة الماسكاربون الإيطالية

ثلثا الكوب من الكريما الطازجة المخفوقة

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قمح مع الدجاج والمكسرات

كيلوغرام ونصف من الدجاج
ورقة غار
ملعقة طعام من الملح
عود قرفة
٤-٥ رؤوس كاملة من الفلفل الحلو
بصلة مقطعة إلى أربعة أجزاء
٣-٤ حبات كاملة من الهال
٨ أكواب من الماء
لوز مقشر ومقلي

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

صنوبر مقلي
فستق حلبي مقشر ومقلي
كوبان من القمح المقشور ملعقتان
صغيرتان من مسحوق القرفة + ربع
ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
+ ملعقة صغيرة من مسحوق البهار الحلو
+ زبدة وسمنة أو زيت لقلي المكسرات.

ينقع القمح ٢٤ ساعة بالماء البارد قبل طهوه.
يغسل الدجاج ويوضع مع ثمانية أكواب من الماء فوق النار. ويترك الدجاج حتى يغلي وتزال الطبقة العلوية من الزفرة عنه.
تضاف إليه ورقة الغار، والملح، وعود القرفة، والفلفل الحلو، والبصل، والهال. يطهى الكل معاً في طنجرة الضغط أو القدر العادية حتى ينضج الدجاج تماماً.
يخرج الدجاج من القدر وتصفى المرقة.
توضع مرقة الدجاج في قدر فوق النار ويضاف إليها القمح المنقوع. وحين يبدأ المزيج بالغليان، تخفف النار وتترك القدر فوقها لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة حتى تتضج حبات القمح تقريباً ولكن من دون أن تصبح سهلة الهرس. يمكن إضافة المزيد من المرقة أثناء الطهو عند الحاجة.
تقلى المكسرات، وتنزع العظام من الدجاج.
تذوب السمنة أو الزبدة ويوضع نصف كوب منها مع القمح المطهو. يسكب القمح في طبق التقديم ويزين بالمكسرات واللحم. يقدم الطبق ساخناً مع اللبن.

ملاحظة:
يمكن تحضير هذا الطبق مع اللحم باعتماد الطريقة نفسها.

رقائق الخضار

التحضير
تسخن القدر فوق النار ويضاف إليها الزيت والثوم والزنجبيل حتى يتغير لون هذين الأخيرين. تضاف بعدها الخضار وتقلى لمدة ١٠ دقائق فوق نار قوية. تضاف صلصة الصويا إلى محتوى القدر ويخلط الكل جيداً. يسكب هذا المزيج في مصفاة لتصفية عصير الخضار وترك الخضار حتى تبرد تماماً. تحشى رقائق العجين الجاهزة بحشوة الخضار وتغلق كل رقاقة بإحكام باستعمال معجون الدقيق والماء. تقلى هذه الرقائق في الكثير من الزيت الساخن. تقدم الرقائق مع الصلصة الحلوة والحامضة أو صلصة الصويا.

ملاحظة: يتم خلط الماء والدقيق معاً للحصول على مزيج بقوام اللبن. يستعمل هذا المزيج للصق حواف رقائق العجين.

(الكمية تكفي ١٢ شخصاً)

رأس ملفوف صغير مفروم (كوبان أو ثلاثة أكواب)
جزرتان متوسطتان مفرومتان
رأس فلفل أخضر مفروم
علبة صغيرة من الفطر المفروم
ملعقتا طعام من زيت الصويا
عرقان مفرومان من البصل الأخضر
٥-٦ فصوص من الثوم المفرومة ناعماً
ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
علبة من رقائق العجينة الجاهزة (عجينة سبرينغ رول)

سلطة الروكا والباذنجان وجبنة الماعز والخس

(الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص)

باقة من الخسِ الأحمر المجعد
باقة من الخسِ الأخضر المجعد
باقة من الروكا
رأس باذنجان كبير
٢٠٠ غرام من جبنة الماعز
قطع من الفلفل الأحمر للزينة
صلصة

الصلصة
نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف ملعقة طعام من العسل
ملعقة صغيرة من الخردل المحبب (خردل ديجون)
نصف كوب من عصير الليمون أو الخل
نصف ملعقة صغيرة من الملح

التحضير
يغسل الخس الأحمر والأخضر ويوزع إلى باقات صغيرة. تغسل الروكا ويتم الاحتفاظ بأوراقها كاملة. تحضر كرات من جبنة الماعز، ويتم غمس بعضها في الصعتر البري. يقشر رأس الباذنجان ويقطع مكعبات ويرش بالملح. يترك منقوعاً بالملح لمدة نصف ساعة. يضغط على مكعبات الباذنجان للتخلص من فائض الرطوبة. يقلى الباذنجان في الزيت حتى يصبح وردي اللون. يرصف الخس والروكا والباذنجان المقلي وكرات الجبن في طبق التقديم. تقدم السلطة مع الصلصة.

جاتوه الشوكولا الخالي من الدقيق

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٢٢٥غ من الشوكولا السوداء
٢٥غ من الزبدة
٥ بيضات كبيرة مفصولة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر، نصف كوب من اللوز المطحون ناعماً
ملعقتا طعام من الحليب
ملعقة صغيرة من خل التفاح، سكر ناعم ومسحوق كاكاو منخول للرش.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٤ .
تذوب الشوكولا في وعاء موضوع في قدر من الماء المغلي أو في المايكروويف.
ترفع الشوكولا عن النار وتضاف إليها الزبدة.
يخفق بياض البيض ليصبح كثير الرغوة ثم يضاف إليه السكر تدريجياً للحصول على مرانغ جامد.
يخفق صفار البيض ثم تضاف إليه الشوكولا المذوبة واللوز المطحون.
يضاف أخيراً الحليب والخل.
يسكب المزيج في قالب تشيزكايك مدهون بالزيت ومبطن بورق البارشمان ويمهد سطحه بالملوق.
يخبز المزيج على الرف الوسطي في الفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة إلى أن يصبح الجاتوه جامداً.
يترك الجاتوه ليبرد تماماً ثم يرش عليه السكر الناعم والكاكاو المنخول.
يقطع الجاتوه إلى شرائح رقيقة لأنه جاتوه غني جداً ويقدم مع الكريما الطازجة أو بوظة الفانيلا.

جاتوه القهوة والبندق

الكمية تكفي ٨ الى ١٠ أشخاص

١٨٥غ زبدة
ثلثا الكوب من السكر
كوب وربع الكوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ثلاثة أرباع الكوب من البندق المطحون
كوب وربع الكوب من الكريما الكثيفة.
٦٠غ من الزبدة
نصف كوب من السكر
ملعقتا طعام من الدقيق
كوب وثلاثة أرباع الكوب من الحليب
ملعقة طعام من القهوة السريعة الذوبان
١٠٠غ من الشوكولا بالحليب، مفرومة.

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر بالخلاط الكهربائي لتصبح خفيفة وقشدية. يضاف إليها البندق والدقيق المنخول. تنقل العجينة إلى سطح مكسو قليلاً بالدقيق وتدعك برفق لتصبح ناعمة. تقسم العجينة إلى ٤ أقسام، ويلف كل قسم بورقة نايلون ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. ترق كل قطعة عجين بين رقاقتين من ورق النايلون للحصول على مستطيل من ٢٠×١٠ سم. توضع العجينة في صينيتين مدهونتين بالقليل من الزيت وتخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تجمد حواف العجينة. فيما لا تزال رقاقات العجين ساخنة، تقتل من الصينية إلى سطح الطاولة وتشذب حوافها لتصبح كلها بالحجم نفسه. تعاد الرقاقات إلى الصواني لتبرد تماماً. تحشى الرقاقات بالحشوة ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة طوال الليل. في اليوم التالي، يغطى الجاتوه بالكريما الكثيفة ويزين بلفافات الشوكولا وحبات الكرز الأحمر والأسود.

حشوة الحليب والقهوة

تذوب الزبدة في قدر صغيرة، ويضاف إليها السكر والدقيق. يحرك المزيج فوق النار لمدة دقيقة. يضاف إليه الحليب تدريجياً مع القهوة والشوكولا، مع التحريك المستمر فوق النار، حتى يغلي المزيج ويتكثف. ينقل بعدها المزيج إلى وعاء ويغطى بورقة نايلون ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة قبل التقديم.

ملاحظة: يمكن تحضير الجاتوه قبل يوم واحد من موعد التقديم.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سباغيتي آلا كاربونارا (للحمية)

التحضير

تقطع شرائح بايكون لحم الحبش إلى شرائط رفيعة طولها ١ سم. ثم تقلى بسرعة في قدر غير لاصقة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. يضاف البصل والثوم والمرقة إلى القدر. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم يغطى ويطهى لمدة ٥ دقائق تقريباً.

تخفق الجبنة القشدية أو القشدة الخفيفة.

في غضون ذلك، تسلق المعكرونة في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي المملح لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تنضج. تصفى المعكرونة تماماً من الماء، ثم تعاد إلى القدر المشتملة على الصلصة. يضاف إليها البقدونس. يخلط الكل جيداً وتقدم المعكرونة فوراً مع القليل من برش جبنة البارميسان.

ملاحظة: ان شرائح بايكون لحم الحبش تعتبر من اللحوم القليلة الدسم ونكهتها طيبة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة:
طاقة: ٥٠٠ وحدة حرارية
دهون: ٣٣ غ
دهون مشبعة: ٥،٠ غ
كولسترول: ٢١ ملغ
ألياف: ٤ غرامات

إنها شكل مختلف للكاريونارا التقليدية اذ تستعمل شرائح بايكون لحم الحبش والجبنة القشدية القليلة الدسم من دون إدخال البيض.

١٥٠غ من شرائح بايكون لحم الحبش
زيت للقلي
بصلة متوسطة مفرومة
فص أو فصا ثوم مهروسان
كوب ونصف الكوب من مرقة الدجاج
٢٠٠غ من الجبنة القشدية القليلة الدسم أو القشدة الخفيفة
٥٠٠غ من المعكرونة
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج
ملح وفلفل أسود
برش من جبنة البارميسان.

المحار الفاتر مع الكراث والقشدة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت أو ١٩٠ درجة مئوية.

توضع قدر كبيرة فوق نار متوسطة وتقلى فيها شرائح بايكون الحبش أو البقر لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى تصبح هشة.

تستعمل ملعقة ذات ثقوب لنقل الشرائح المقلية إلى محارم المطبخ الورقية بهدف تصفيتها وتركها تبرد. تفتت هذه الشرائح إلى قطع صغيرة. يحتفظ بمقدار ملعقة طعام واحدة من الدهن في القدر وترمى بقية الدهن.

توضع القدر فوق نار متوسطة وتضاف إليها الزبدة. حين تسخن الزبدة، يقلى فيها الكراث لمدة دقيقة تقريباً حتى يصبح طرياً. تضاف من ثم المرقة ويطهى الكل لمدة ٥ دقائق حتى يتضاءل حجم المرقة قليلاً.

تخفف النار لتصبح خفيفة، وتضاف الكريما وخيوط الزعفران إلى محتوى القدر. يترك الكل يغلي برفق فوق النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تتكاثف الصلصة. يضاف أخيراً بايكون لحم الحبش أو البقر مع القليل من الملح والفلفل الأبيض.

ترفع القدر عن النار وتحفظ في مكان دافئ.

توزع قطع المحار المحتفظة بأنصاف أصدافها في صينية خبز على مهد من الملح الخشن. تخبز قطع المحار في الفرن لمدة ٧ دقائق. في غضون ذلك، تسكب عصارة المحار فوق الصلصة وتخلط معها جيداً ويوضع هذا الخليط فوق نار خفيفة. تنقل قطع المحار إلى أطباق التقديم الفردية وتسكب فوقها الصلصة وتزين قبل التقديم.

ملاحظة: يمكنك إعادة تسخين المحار لبضع دقائق إذا أردت. ثمة سكين صغيرة خاصة لفتح أصداف المحار. وعليك فتح قطع المحار مباشرة قبل الاستعمال للحفاظ على طراوتها، علماً أنه يستحسن تقديم المحار في فصل الشتاء.

الكمية تصنع ٦ حصص
٦شرائح بايكون الحبش أو لحم بقر، مفرومة خشناً
٣ملاعق طعام من الزبدة
٢٥٠غ من الكراث، بما في ذلك الجزء الأخضر الطري، مقطع إلى شرائح رقيقة وطويلة
كوب من مرقة الدجاج أو السمك
كوبان من الكريما الطازجة
ملح خشن وفلفل مطحون حديثاً
٢٤ إلى ٣٦ قطعة محار على نصف الصدفة، مع الاحتفاظ بعصارتها
٣ملاعق طعام من الشبث أو البصل الأخضر الطازج المفروم
رشة من خيوط الزعفران.

فلفل حلو وحريف مع المعكرونة (للحمية)

التحضير

يقطع كل واحد من رؤوس الفلفل إلى أربعة أقسام وتنزع منه العروق البيضاء والبذور. توضع قطع الفلفل في الماء المغلي وتسلق فيه لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى تنضج.

تصفى قطع الفلفل وتشطف تحت الماء البارد ثم تقشر ويقطع اللب طولياً إلى شرائح طويلة ورفيعة.

يوضع الثوم مع الكبار، والزيبب، والخردل، وبرش الليمون وعصيره، والعسل، والكزبرة والتوابل في وعاء ويخفق الكل معاً.

تسلق المعكرونة في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي المملح لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تنضج. تصفى المعكرونة جيداً ثم تعاد إلى القدر وتضاف إليها شرائح الفلفل والصلصة. يسخن المزيج قليلاً فوق النار ويقلب حتى تختلط المكونات ببعضها. ينقل محتوى القدر إلى طبق التقديم ويقدم مع القليل من برش جبنة البارميسان في حال استعماله.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة
طاقة: ٢٦٨ وحدة حرارية
دهون: ٢،٠ غ
دهون مشبعة: ٠،٥ غ
كولسترول: ١،٣ملغ
ألياف: ٤،٣ غ

رأس فلفل أحمر ورأس فلفل أصفر ورأس فلفل برتقالي، فصان مهروسان من الثوم، ملعقتا طعام من الكبار، ملعقتا طعام من الزيبب، ملعقة صغيرة من الخردل المحبب، برش وعصير ليمونة واحدة ملعقة صغيرة من العسل ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة ٢٥٠غ من المعكرونة التي على شكل فراشة (فارفالي) ملح وفلفل أسود برش جبنة بارميسان للتقديم (اختياري).

جاتوه الريش (للحمية)

الكمية تكفي ١٠ أشخاص
طاقة: ١٣٩ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ٠،٠٨ غ
دهون مشبعة: ٠،٠١ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ٠،١٣ غ

ثلثا كوب من الدقيق بياض ٨ بيضات في حرارة الغرفة كوب من السكر ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو المنخول رشة فانيلا سكر ناعم لرشه فوق الجاتوه.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤. ينخل الدقيق فوق رقاقة ورق.

يخفق بياض البيض في وعاء كبير حتى يصبح كثير الرغوة. يضاف إليه السكر والفانيلا تدريجياً للحصول على مرانغ لامع وكثيف.

يضاف الدقيق إلى هذا المرانغ ويحرك المزيج بواسطة ملعقة خشبية كبيرة.

يقسم مزيج الجاتوه قسمين، ويضاف الكاكاو المنخول إلى أحد القسمين للحصول على جاتوه بلون الكاكاو.

يسكب مزيج الجاتوه في قالب قطره ٢٥ سم ويمهد سطحه ويخبز في الفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى ينضج تماماً.

توضع قنينة في وسط الجاتوه ويقلب القالب بعناية فوق ورقة برشمان عليها القليل من السكر الناعم.

حين يبرد الجاتوه، يمكن إخراجه بسهولة من القالب.

ينقل الجاتوه إلى صينية ويرش فوقه السكر الناعم ويزين بفاكهة الفيزاليس.

ملاحظة: يمكنك إعداد صلصة ليمون بخلط كوب ونصف الكوب من السكر الناعم مع ملعقة أو ملعقتيّ طعام من عصير الليمون لسكبها فوق الجاتوه قبل تزيينه بفاكهة الفيزاليس.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٤ قطع صغيرة من الخبز بالحليب ئاڤا يه ئاف٩
صلصة الكاراميل: ١٠٠ غ من السكر وملعقة طعام من الزبدة و٣ إلى ٤ملاعق طعام من الكريما الطازجة
صلصة الشوكولا: ١٠٠ غ من الشوكولا السوداء وملعقة طعام من الزبدة و٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الكريما الطازجة.

حول فنجان قهوة

تحضير صلصة الكاراميل

يسخن السكر في قدر فوق النار حتى يذوب ويصبح ذهبي اللون.

تضاف إليه الزبدة مع الكريما الطازجة. يسخن المزيج فوق النار حتى يصبح قشدياً وناعماً.

تحضير صلصة الشوكولا

تسخن الشوكولا بطريقة البان ماري أو في المايكروويف حتى تذوب.

تضاف إليها الزبدة والكريما ويخلط الكل للحصول على مزيج ناعم وقشدي.

التحضير

يحضر فنجان نسكافيه أو قهوة إكسبرسو.

يخفق الحليب البارد أو القشدة ليصبح كثير الرغوة. يسكب هذا الحليب فوق فنجان النسكافيه أو قهوة الإكسبرسو ويرش فوقه مسحوق الكاكاو.

تحضير السندويش الساخن

تقطع كل قطعة خبز بالحليب في شكل سندويش وتسخن في الفرن لمدة دقيقتين.

تبسط فوقها من ثم صلصة الكاراميل أو صلصة الشوكولا وتقدم فاترة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Photo: Nassan Alanor

فخذ غنم بالثوم والتوابل

٢ إلى ٢ كلغ ونصف الكيلو من فخذ الغنم
١٠ فصوص ثوم
نصف كوب من الزيت أو السمن النباتي
نصف كوب من الخل الأبيض
رأس كراث مفروم خشناً
عودا كرفس مفرومان خشناً
٣ جزرات مقشرة ومفرومة خشناً
ورقتا غار
٨ حبات بهار حلو
ملح وفلفل أبيض.

التحضير

تقطع القاعدة السفلية لعظم فخذ الغنم فيما يحتفظ بالنصف العلوي من العظم فوق اللحم.
ينزع كل الدهن الفائض الموجود على اللحم، ثم تفتح شقوق صغيرة في فخذ الغنم بواسطة رأس سكين حادة. تغرز فصوص الثوم الكاملة في شقوق اللحم، ثم يفرك الفخذ بالملح والفلفل.
يوضع الزيت في قدر كبيرة ويقلى فيه فخذ الغنم من كل الجهات حتى يصبح وردي اللون.
يضاف إليه الكراث، والكرفس، والجزر، وحبات الفلفل، وورقة الغار. يشوى فخذ الغنم في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ دقيقة.
يسكب الخل فوق فخذ الغنم ويغطى لتحميصه بعد مرور عشر دقائق على وضعه في الفرن. يضاف كوبان من الماء الساخن إلى صينية التحميص.
يحمّر فخذ الغنم لمدة ساعتين ونصف الساعة في الفرن. في غضون ذلك، يضاف المزيد من الماء إلى الصينية عند الحاجة ويبلل فخذ الغنم بصلصته بين الحين والآخر.
يخرج فخذ الغنم من الفرن ويقطع إلى شرائح للتقديم.
يقدم فخذ الغنم مع الخضار المسلوقة وصلصته المصفاة عبر منخل رفيع.

شرائح السمك مع الكراث وصلصة الخل

التحضير

لإعداد صلصة الخل، يخفق الخل مع الخردل في وعاء صغير. يضاف الزيت تدريجياً في شكل خيط رفيع ويتابع الخفق للحصول أخيراً على صلصة ناعمة شبه كثيفة. يضاف إليها الملح والفلفل حسب الذوق. توضع الصلصة جانباً.

يهرس الثوم مع ملعقة شاي من الملح. تفرك شرائح السمك بمزيج الملح والثوم ويرش فوقها الفلفل حسب الذوق. توضع شرائح السمك جانباً.

يحمى مصبع الفرن أو الفحم. يسلق الكراث في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي المملح لمدة ١٠ دقائق حتى ينضج تقريباً. يصفى الكراث ويوضع جانباً.

تدهن شرائح السمك ورؤوس الكراث بالقليل من زيت الزيتون قبل وضعها فوق المصبع على نار مباشرة. تطهى شرائح السمك ورؤوس الكراث على أول جهة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى تحمرّ، ثم تقلب إلى الجهة الأخرى لتحمرّ أيضاً من الخارج وتنضج من الداخل.

تسكب صلصة الخل في أطباق فردية وتوزع فوقها شرائح السمك ورؤوس الكراث.

ملاحظة: يمكنك استعمال سمك القد أو السلمون أو أي نوع آخر من السمك اللذيذ في هذه الوصفة.

إذا أردت شواء السمك والكراث فوق فرن الغاز، ضعي مقلاة مصبعة فوق نار خفيفة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
صلصة الخل
ربع كوب من الخل البلسمي الحلو
نصف كوب من خردل ديجون
ثلاثة أرباع الكوب من زيت الزيتون
ملح خشن وفلفل مطحون حديثاً
٨فصوص ثوم مفرومة
كيلوغرام واحد من شرائح سمك اللقز أو الهامور (٤ شرائح سماكتها ٢.٥ سم ووزن كل واحدة ٢٥٠ غراما)
٤رؤوس كراث (الجزء الأبيض والأخضر الطري فقط)
ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

سمك بمعجون الكاري الأخضر

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة. يقلى فيه البصل الأحمر لمدة ٣ دقائق تقريباً حتى يذبل. يضاف معجون الكاري الأخضر، ومن ثم حليب جوز الهند. تخفف النار ويترك المزيج يغلي برفق لمدة ٥ دقائق حتى تمتزج النكهات ببعضها. تضاف اللوبياء الخضراء وتطهى لمدة دقيقتين، ثم تضاف مكعبات السمك. يترك المزيج ليغلي برفق لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم تضاف إليه الكزبرة المفرومة.

ينقل المزيج إلى طبق تقديم فاتر أو أطباق تقديم فردية ويزين بأعناق الكزبرة ويقدم فوراً مع الأرز الساخن.

ملاحظة: يمكنك استعمال سمك القد أو الهليوت أو السلمون أو أبو سيف بدل سمك ذئب البحر المخطط.

معجون الكاري الأخضر

لإعداد معجون الكاري في المنزل، تخلط ٤ رؤوس فلفل خضراء حريفة مع ٣ فصوص مفرومة من الثوم و٥ سم من الزنجبيل الطازج المبشور، وملعقة طعام من بذور الكمون المطحونة خشناً، وملعقة طعام من بذور الكزبرة المطحونة خشناً، و٥ سم من عنق البصل الأخضر، وبرش ليمونة واحدة، وملعقتيّ طعام من عصير الليمون، وملعقة صغيرة من صلصة السمك، وملح خشن وفلفل أسود مطحون ناعماً، ونصف كوب من الماء. تهرس هذه المكونات مع بعضها في خلاط الطعام ثم تطهى في قدر فوق نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
ملعقة طعام من الزيت النباتي
بصلة حمراء متوسطة الحجم مفرومة
ملعقة طعام من معجون الكاري الأخضر الجاهز أو المحضر في المنزل
كوبان من حليب جوز الهند العادي أو القليل الدسم
٢٥٠غ من اللوبياء الخضراء المنظفة والمقطعة إلى قطع من ٤ سم
٧٥٠غ من سمك الفرخ (ذئب البحر) المخطط، منظف من الجلد والحسك ومقطع إلى مكعبات من ٥ سم
٣ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
كوب ونصف الكوب من الأرز التايلاندي المسلوق.

براونيز مع الكاراميل ورقاقات الشوكولا

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت. تدهن صينية خبز قطرها ٢٤ سم بالزبدة وتبطن بورق البرشمان. يدهن هذا الورق أيضاً بالقليل من الزبدة.

تذوب الزبدة ويضاف إليها الكاكاو. يخلط الاثنان معاً حتى الحصول على مزيج ناعم.

يخفق البيض في وعاء بواسطة الخلاط الكهربائي المضبوط على السرعة الكبيرة. يضاف إليه السكر تدريجياً للحصول على مزيج محبب. يضاف بعدها مزيج الزبدة والفانيلا ويخلط الكل بعد ضبط الخلاط على السرعة الخفيفة للحصول أخيراً على مزيج متجانس. تخلط صودا الخبز مع الدقيق والملح في وعاء كبير. يضاف مزيج الدقيق إلى مزيج الزبدة ويخفق الاثنان معاً للحصول على خليط متناغم.

يسكب هذا المزيج في الصينية المحضرة ويخبز في الفرن لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة حتى ينضج الجاتوه. يفترض أن يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه، على أن يبقى وسط الجاتوه طرياً ولكن ليس سائلاً.

تنقل الصينية إلى مصبع حديدي وتترك حتى تبرد.

تحضر صلصة الكاراميل وتسكب فوق الجاتوه البارد. يمهد سطح الصلصة جيداً بواسطة الملوق ثم يرش فوقها رقاقات الشوكولا. يترك الجاتوه جانباً لمدة ساعة حتى يبرد.

يقطع الجاتوه إلى مربعات صغيرة وتقدم قطع البراونيز فوراً.

صلصة الكاراميل

كوب من السكر

كوب من الكريما الطازجة

ملعقتا طعام من الزبدة

٥٠إلى ٧٥ غ من الشوكولا السوداء أو الشوكولا بالحليب (مذوبة).

التحضير

يسخن السكر في قدر فوق النار حتى يصبح ذهبي اللون. تضاف إليه الكريما الطازجة مع الزبدة والشوكولا المذوبة. تحفظ الصلصة جانباً حتى تجمد قليلاً.

ملاحظة: يمكنك سكب صلصة الكاراميل فوق مربعات البراونيز ومن ثم رش رقاقات الشوكولا فوقها وتقديمها مع أي نوع من البوظة.

الكمية تصنع ٢٥ قطعة تقريباً

كوب من الزبدة غير المملحة

ثلاثة أرباع الكوب من السكر

مسحوق الكاكاو

٤بيضات في حرارة الغرفة

كوب وثلاثة ارباع الكوب من فانيلا

كوب وربع الكوب من الدقيق (الطحين) المتعدد الاستعمالات

ربع ملعقة صغيرة من صودا الخبز

ربع ملعقة صغيرة من الملح

كوب من صلصة الكاراميل

كوب من رقاقات الشوكولا بالحليب.

جاتوه الشوكولا والفراولة

التحضير

يدهن قالبا جاتوه على شكل قلب، قطر كل منهما ١٨ سم، بالزيت ويرش فوقهما الدقيق.

يخفق البيض والسكر في وعاء، ثم يوضع الوعاء فوق قدر من الماء الساخن جداً (وإنما غير المغلي). يخفق المزيج جيداً حتى يصبح كثيفاً وقشدياً.

يرفع المزيج عن النار ويتابع خفقه حتى يبرد تماماً.

تضاف نصف كمية الدقيق إلى هذا المزيج، وكذلك نصف كمية الزبدة المذوبة. يضاف بعدها الدقيق بعناية ويحرك المزيج بملعقة خشبية. يضاف من ثم ما تبقى من الدقيق مع البندق وبقية الزبدة.

يسكب المزيج في القالبين المحضرين ويخبز في الفرن لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى ينضج الجاتوه ويصبح اللون ذهبي. يقلب الجاتوه فوق مصبع حديدي ليبرد.

حين يبرد قالبا الجاتوه، يشطر كل منهما إلى طبقتين. تخفق الكريما وتخلط مع الشوكولا المبشورة. يبسط هذا المزيج بين طبقتيّ كل قالب جاتوه.

تقطع حبات الفريز إلى شرائح للحصول على ٢٤ شريحة رقيقة. ثم تفرم بقيات الحبات خشناً وتوزع بين طبقتي كل قالب جاتوه.

يوضع قالب الجاتوه فوق مصبع حديدي مع طبق كبير تحته.

صلصة الغاناش

توضع الشوكولا في المايكروويف لتذويبها.

تسخن الكريما في قدر فوق النار حتى تصبح على وشك الغليان. تضاف الكريما تدريجياً إلى الشوكولا المذوبة ويحرك المزيج حتى يصبح ناعماً.

تسكب كريما الشوكولا الساخنة فوق الجاتوه ويمهد سطحها بواسطة الملوق.

تترك الكريما لمدة ١٥ دقيقة حتى تجمد.

ترصف شرائح الفريز حول قاعدة الجاتوه. توضع حبتان كاملتان من الفريز فوق الجاتوه وتوزع حولهما اوراق الشوكولا.

يترك الجاتوه جانباً لمدة ساعتين ويرش فوقه القليل من السكر الناعم (اختياري). حسب الذوق، قبل التقديم.

يجب تقديم الجاتوه في اليوم نفسه بعد حشوه.

ملاحظة: يمكن تحضير جاتوه الجينواز قبل أيام عدة. يجب سكب صلصة الشوكولا فوق الجاتوه فيما لا تزال فاترة حتى تجمد بشكل ناعم فوق الجاتوه.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

جاتوه جينواز

٤بيضات

نصف كوب من السكر

نصف كوب من الدقيق (الطحين)

ملعقتا طعام من الزبدة المذوبة

ملعقتا طعام من البندق المطحون ناعماً (اختياري)

كوب ونصف الكوب من الكريما الطازجة

٥٠غ من الشوكولا المبشورة

٢٥٠غ من الفريز (الفراولة) الحمراء الجامدة.

قشدة الشوكولا (صلصة الغاناش)

٣٠٠غ من الشوكولا

نصف الحلوة المفتتة

نصف كوب من الكريما الطازجة المخفوقة.

للزينة

أوراق شوكولا، سكر ناعم، بضع حبات فريز كاملة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

بازين ليبيا

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء وتضاف إليه الخميرة مع الملح ومرقة اللحم الفاترة. يخفق المزيج حتى يتحول إلى عجينة رخوة ثم يغطى ويترك جانباً.

تغسل البامية وتنظف ثم تجفف بالمحارم وتقلى في الزيت أو الزبدة حتى تشقرّ لتصفّ من ثم في طبق.

يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم، ويفرم البصل والثوم.

تسخن السمنة في قدر ويقلى فيها اللحم حتى ينضج.

تقشر رؤوس البندورة (الطماطم) وتفرم ناعماً مع الفلفل الأخضر الحريف.

تضاف البندورة (الطماطم) مع الفلفل الأخضر إلى القدر ويحرك المزيج لبضعة دقائق حتى تذبل البندورة (الطماطم). يضاف حينها معجون البندورة (الطماطم) مع القليل من الملح، وملعقة صغيرة من البهار الحلو. يترك المزيج على نار متوسطة لمدة نصف ساعة، ثم تضاف إليه البامية وعصير الليمون.

يطهى المزيج على النار حتى ينضج اللحم وتتضاءل الصلصة إلى حجم كوب واحد تقريباً. ترفع القدر عن النار.

تدهن صينية قطرها ٣٥ سم بالزيت وتبسط فوق العجينة بالأصابع لتغطيتها كلها.

يسكب فوقها مزيج البامية وكذلك البيض المسلوق بعد تقشيره.

تخبز الصينية في فرن حرارته ٤٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنضج العجينة ويقدم الطبق فوراً وهو ساخن.

ملاحظة: يجب خبز العجينة فور بسطها في الصينية.

الكمية تكفي ٤ الى ٥ اشخاص

كوبان من الطحين
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية
كوبان وربع الكوب من المرقة، نصف ملعقة صغيرة من الملح

اليخنة

كيلوغرام من لحم الغنم
كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء
٤ إلى ٥ فصوص ثوم
كوب من السمنة أو الزبدة
عصير ليمونة حامضة
كيلوغرام من البامية
بصلة كبيرة
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
٥ بيضات مسلوقة ومقشرة.

كوتليت بوجارسكي

التحضير

ينقع الخبز الافرنجي في الحليب حتى يصبح رطباً. يطحن لحم البقر مع لحم الدجاج للحصول على لحم مفروم ناعماً مثل لحم الكفتة.

يعصر الخبز المنقوع في الحليب ويخلط مع اللحم. يضاف بياض البيض، والكريما الطازجة، والملح والفلفل. يدعك المزيج جيداً للحصول على مزيج ناعم. يقسم اللحم إلى كرات وزن كل منها ١٠٠ غ. تفرّص كل كرة على شكل ضلع، ثم تغمس في الدقيق وبعدها في البيض وأخيراً في الكعك المطحون.

يسخن الزيت النباتي في مقلاة عميقة وتقلى فيه قطع اللحم حتى تصبح هشة وذهبية اللون.

تقدم قطع اللحم مع صلصة الفطر والخضار المسلوقة أو المقلية (السوتيه).

تحضير صلصة الفطر

يقلى البصل قليلاً في الزبدة حتى يصبح شاحب اللون. يضاف إليه الفطر ومرقة الدجاج. يطهى المزيج على النار لمدة ٥ دقائق. تضاف بعدها الكريما الطازجة ويتابع الطهو حتى تتكثف الصلصة قليلاً.

لا حاجة إلى إضافة الملح لأن المرقة تحتوي أصلاً على الملح.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٥٠٠غ من لحم العجل أو البقر، ٥٠٠غ من لحم الدجاج، ٧٥غ من الكريما الطازجة، بياض بيضة واحدة، بيضتان لغمس قطع اللحم فيهما، رغيف خبز افرنجي صغير زيت نباتي لقلي اللحم

كوب من الدقيق لغمس قطع اللحم، كعك مطحون لغمس قطع اللحم، ملح وفلفل أبيض، نصف كوب من الحليب الطازج

صلصة الفطر

علبة صغيرة (مقدار كوب واحد) من الفطر المفروم نصف كوب من الكريما الطازجة، بصلة صغيرة مفرومة ناعماً، ١٠٠غ من الزبدة، كوب من مرقة الدجاج (مكعبان من المرقة مع القليل من الماء).

سلطة السباغ والمعكرونة

التحضير

يطحن البيض في خلاط الطعام لمدة ٥ ثوان. يضاف إليه الزيت تدريجياً ويتابع الخلط. تضاف بعدها جبنة البارميسان، ومن ثم الخل والفلفل والملح والثوم. يخلط الكل معاً للحصول على مزيج سميك. يمكن حفظ هذه الصلصة في قنينة واستعمال ثلثيها فقط.

تحضير السلطة

تخلط المعكرونة مع السباغ، وجبنة الموزاريلا، وقلوب الأرضي شوكي، والباليمتو، والفلفل الأخضر (في حال استعماله) في وعاء كبير. تضاف الصلصة إلى هذه السلطة وتخلط معها. إنها سلطة لذيذة جداً يستحسن تحضيرها قبل ٢٤ ساعة من موعد التقديم.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٥٠٠غ من المعكرونة اللولبية المسلوقة
نصف كيلوغرام من السباغ المسلوق المقطع إلى قطع صغيرة
٢٠٠غ من جبنة الموزاريلا المبشورة
علبة كبيرة من الباليمتو المصفى والمفروم
علبة كبيرة من قلوب الأرضي شوكي المصفاة والمقطعة
رأس إلى رأسين من الفلفل الأخضر الحريف المفرومين ناعماً (اختياري).

الصلصة

بيضتان، كوبان من الزيت النباتي، كوب من جبنة البارميسان المبشورة
نصف كوب من الخل الأحمر، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
ملعقة صغيرة من الملح
فصان مفرومان من الثوم

رزم الدجاج

التحضير

تدعك العجينة في خلاط الطعام ثم تترك جانباً لمدة ساعة كاملة لترتاح. ترق العجينة بالشوبك على شكل دائرة بمساعدة اليدين المبللتين بالزيت (لا حاجة إلى الدقيق). تقطع هذه العجينة إلى مربعات صغيرة.

يحشى كل مربع بمقدار ملعقة طعام من الحشوة، ثم يطوى على شكل رزمة. تصف الرزم المحشوة في صينية مدهونة بالقليل من الزيت ويدهن سطحها بصفار البيض. تخبز الرزم في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها ذهبي اللون.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

نصف كوب من الماء
بيضة واحدة
ملعقة طعام من الخل الأبيض، ملعقة طعام من الزيدة الطرية، كوب وثلاثة أرباع الكوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
صفار بيضة واحدة
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح

الحشوة

٣٠٠غ من لحم الدجاج أو البقر المطحون، بصلة واحدة مفرومة، جزر مقطع إلى مكعبات، بازيلا
ملح وفلفل وبهار حلو

السمك مع البندورة (الطماطم) والزيتون

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام ونصف الكيلوغرام إلى كيلوغرامين من سمك اللقز أو الهامور المنظف والمغسول
ملح وفلفل
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
٣ إلى ٤ رؤوس بندورة (طماطم) مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
نصف كوب من الزيتون الأسود المنزوع النوى باقة من الحبق الطازج المفروم
نصف ملعقة صغيرة من معجون البندورة (الطماطم)
ربع كوب من زيت الزيتون.

التحضير

يفرك السمك بالملح والفلفل وزيت الزيتون ثم يلف بطريقة رخوة بورق البارشمان أو ورق الألمنيوم ويخبز في فرن محمى مسبقاً حتى ينضج السمك ويصبح لحمه طرياً عند لمسه بالأصابع. يخرج السمك من الفرن وتنزع عنه ورقة الألمنيوم أو البارشمان ثم يقشر السمك على الوجهين للتخلص من كل الجلد. ينقل لحم السمك إلى طبق التقديم ويغطى لكي يبقى ساخناً.

تسكب الصلصة المحضرة فوق السمك ويقدم الطبق ساخناً مع البطاطا.

تحضير الصلصة

يسخن زيت الزيتون في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يذبل. تضاف البندورة (الطماطم) المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة مع القليل من الملح والفلفل ومعجون البندورة (الطماطم). يطهى المزيج على النار حتى يتكثف قليلاً. تطفأ النار ويضاف الزيتون مع أوراق الحبق الطازجة المفرومة إلى الصلصة. تسكب هذه الصلصة فوق السمك ويقدم الطبق على الفور.

ملاحظة: إذا كان السمك بارداً، تغطى الصينية بورقة ألمنيوم أو ورقة بارشمان وتدخل إلى الفرن لتسخين السمك.

الكاسترد الثلجي

الكمية تكفي ١٢ شخصاً
٤ أكواب ونصف الكوب من الحليب، نصف كوب من السكر، ملعقة طعام من برش الليمون، نصف كوب من السكر، ٤ بيضات في حرارة الغرفة، فانيلا، ٣ ملاعق طعام من الدقيق، فاكهة معلّبة أو فاكهة طازجة مسلوقة

التحضير

يغلى الحليب مع السكر وبرش الليمون. يخفق بياض البيض جيداً حتى يتكثف. يمكن إضافة ربع ملعقة صغيرة من كريم التارتار إليه إذا شئت. يضاف البيض المخفوق، ملعقة تلو الأخرى، إلى الحليب المغلي. يطهى المزيج لبضعة ثوان ثم يرفع عن النار. يحتفظ ببقية الحليب جانباً. يخفق صفار البيض. تضاف إليه الفانيلا مع الدقيق ونصف كوب من السكر. يحرك المزيج جيداً. يضاف هذا المزيج إلى الحليب الباقي ويغلى معه مع ضرورة التحريك باستمرار. يبسط القليل من بياض البيض المسلوق فوق الكاسترد البارد. ثم يزين الطبق بالمزيد من الفاكهة ويحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

تورتة الجبنة الاستوائية

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً
كوب ونصف الكوب من الدقيق المتعدد
ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة
نصف كوب من السكر الناعم، فانيلا
صفار بيضة.

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة في الخلاط الكهربائي ليصبح المزيج خشناً ومفتتاً. يضاف إليه السكر، والفانيلا، وصفار البيض ويخلط للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تلف العجينة بورق النايلون اللاصق وتترك في البراد لمدة ساعة.

ترق العجينة بين ورقتيّ نايلون للحصول على دائرة كبيرة. تقطع العجينة إلى دائرة قطرها ٢٠×٢٢ سم وتنقل إلى قالب تورتة له قعر قابل للفك. توخز العجينة بالشوكة. ثم تخبز في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنضج التورتة وتصبح حوافها وردية اللون. تترك التورتة جانباً لتبرد.

الحشوة

ملعقة صغيرة من مسحوق الجيلاتين
ربع كوب من الماء
نصف كوب من الماء
صفار بيضتين
٢٠٠غ من الجبنة القشدية
نصف ملعقة صغيرة من برش الليمون
ملعقة صغيرة من عصير الليمون نصف كوب من الكريما المخفوقة
ثلاثة أرباع كوب من السكر
بضعة قطرات من ملون الطعام الأخضر
بياض ثلاث بيضات
٣ حبات كيوي

تحضير الحشوة

يذوب الجيلاتين في ربع كوب من الماء.

يخلط ثلاثة أرباع كوب من الماء مع السكر وصفار البيض المخفوق جيداً. يحرك المزيج فوق نار متوسطة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف إليه الجيلاتين ويحرك معه ليذوب. تخفق الجبنة القشدية جيداً وتضاف إلى مزيج الكاسترد. يضاف من ثم برش الليمون، وملون الطعام وعصير الليمون. يخفق بياض ٣ بيضات حتى يجمد. يضاف إليه ثلاثة أرباع كوب من السكر. يضاف المزيج إلى الكاسترد السابق وتضاف إليه الكريما المخفوقة.

تسكب هذه الحشوة فوق عجينة التورتة المخبوزة وتحفظ في الثلاجة طوال الليل.

تزين التورتة بشرائح الكيوي المقشرة وحبة فراولة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Photo: Nassan Alanor

الفطر الطازج المحشو بسلطة السرطان

الكمية تكفي ٦ أشخاص

١٠ إلى ١٢ حبة فطر طازج عملاقة (Jumbo)
٢٠٠غ من لحم السرطان المبشور
ملعقتا طعام من الخيار المخلل المقطع إلى مكعبات صغيرة
بصلتان متوسطتان مفرومتان ناعماً
ملعقتا طعام من الفلفل الأحمر المفروم
ملعقتا طعام من البقدونس المفروم ناعماً
ملعقة طعام من الكبّار
مايونيز حسب الحاجة
ملعقة صغيرة من الخردل
للزينة: كافيار وبقدونس وفلفل مفروم.

التحضير

يقشر الفطر الطازج وتنزع أعناقه للحصول على أشكال شبيهة بفناجين القهوة الصغيرة.
يخلط لحم السرطان المبشور مع الخردل، والمايونيز، والفلفل الأحمر، والبقدونس، والبصل الأخضر، والكبّار والخيار المخلل.
تحشى كل حبة فطر بمقدار ملعقتيّ طعام من هذه الحشوة، ثم تزين بالكافيار والبقدونس والفلفل الأحمر.
ملاحظة: يمكن حشو البيض المسلوق بالطريقة نفسها أيضاً وإنما يخلط صفار البيض المهروس مع مزيج السرطان. توضع هذه الحشوة في بياض البيض المشطور إلى نصفين.

فطائر الهوت دوغ

الكمية تصنع ٢٤ قطعة

بيضتان
كوب من اللبن الزبادي
كوب من الدقيق
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
علبة هوت دوغ (حجم صغير كوكتيل).

التحضير

تفتح ٤ شقوق في جهتي كل قطعة هوت دوغ ثم تقلى في الزيت.

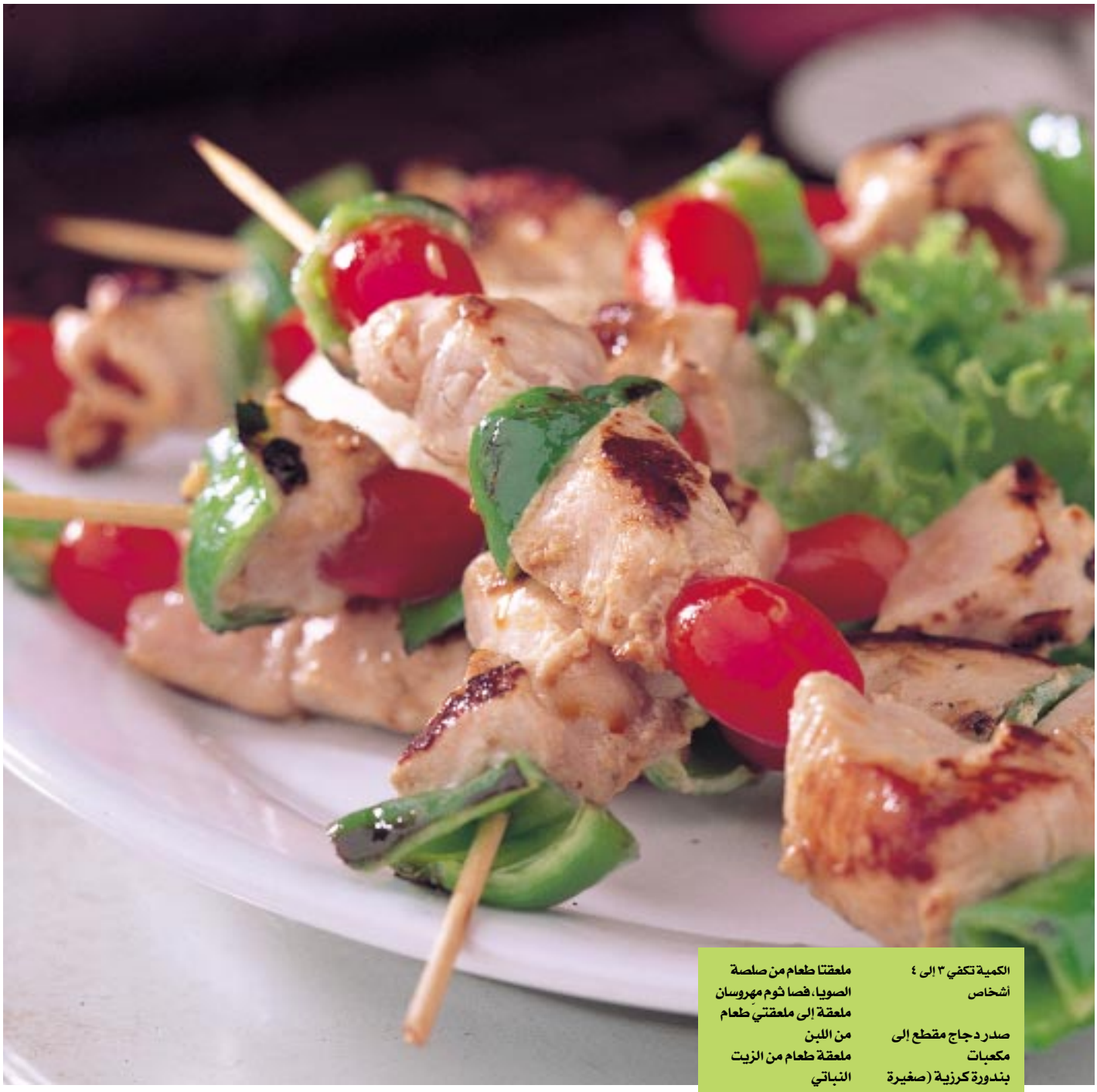
تحضر الفطائر بسكب مقدار ملعقة طعام من مزيج البيض واللبن والدقيق في مقلاة غير لاصقة تم تسخينها جيداً من دون أي زيت. حين تحمرّ أول جهة من الفطيرة، تقلب وتشوى على الجهة الأخرى. توضع قطعة نقانق مقلية وسط كل فطيرة ثم تلف عليها الفطيرة وتثبت بواسطة عود أسنان خشبي. يمكن دهن كل فطيرة بالخردل وتزيينها بالخس والبندورة الكرزية.

تقدم فطائر الهوت دوغ مع الكاتشاب وهي نوع لذيذ من المقبلات للصغار والكبار على حد سواء ويوصى بها عموماً لحفلات أعياد الأولاد.

تحضير فطائر البان كيك

يخلط البيض واللبن والدقيق والباكينغ باودر في وعاء للحصول على مزيج رخوٍ.

الدجاج المشوي مع الصلصة المخللة



الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

صدر دجاج مقطع إلى مكعبات
بندورة كرزية (صغيرة الحجم)
فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات

صلصة التخليل

ملعقتا طعام من صلصة الصويا، فصا ثوم مهروسان
ملعقة إلى ملعقتي طعام من اللبن
ملعقة طعام من الزيت النباتي
نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم أو المبشور
بهار وملح وفلفل أحمر.

التحضير

تنقع مكعبات الدجاج في صلصة التخليل وتغطى وتترك جانباً لمدة ٤ إلى ٦ ساعات. تغرز قطع الدجاج في أسياخ الشواء مع البندورة الكرزية ومكعبات الفلفل الأخضر. تشوى الأسياخ على الفحم أو في الفرن أو تقلى في صينية غير لاصقة. يقدم الطبق مع الأرز البسماتي.

مقلوبة الدجاج بالباذنجان

التحضير

يقشر الباذنجان ويقطع إلى شرائح متوسطة الحجم (غير رقيقة كثيراً). يرش عليها الملح وتترك جانباً لمدة ساعة كاملة.

تغسل شرائح الباذنجان بالماء ثم تجفف بمحارم المطبخ الورقية.

تقلى شرائح الباذنجان في الزيت النباتي ثم تصفى على المحارم الورقية للتخلص من فائض الزيت.

تسلق الدجاجة وتنظف من الجلد والعظام ثم تقطع إلى قطع صغيرة. تفرك قطع الدجاج بنصف ملعقة صغيرة من البهار وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض وتترك جانباً.

في وعاء آخر، ينقع الأرز في الماء الساخن لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى ويغسل بالماء البارد ويصفى.

تذوب ملعقتا طعام من الزبدة في قدر ويقلى فيها الأرز لمدة دقيقة كاملة.

يضاف بعدها كوبان من مرقة الدجاج مع مزيج التوابل ويطهى الخليط حتى يمتص الأرز كل الماء.

يحضّر وعاء عميق مقاوم لحرارة الفرن له قعر دائري مثل القبّة. تصف شرائح الباذنجان المقلية على جدران الوعاء، ثم تسكب طبقة من الأرز المسلوق وكمية من قطع الدجاج. تكرر العملية نفسها بوضع طبقة من شرائح الباذنجان ومن ثم طبقة من الأرز.

يسكب كوب من مرقة الدجاج فوق محتوى الوعاء ويغطى سطح الأرز بورقة ألمنيوم ثم يخبز الوعاء في الفرن حتى يمتص الأرز كل الماء.

يخرج الوعاء من الفرن ويترك جانباً ليرتاح نصف ساعة على أن يغطى بفوطة مطبخ في مكان فاتر.

يقلب محتوى الوعاء فوق طبق التقديم وتوزع فوقه بقية قطع الدجاج. يزين الطبق باللوز المقلي والصنوبر.

يقدم الطبق ساخناً مع السلطة الخضراء الطازجة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

رأسان متوسطان من الباذنجان المدعبل
دجاجة وزنها كيلوغرام تقريباً
كوبان من الأرز الأميركي
ربع كوب من اللوز
ربع كوب من الصنوبر
نصف كوب من الزيت والزبدة
زيت لقلي شرائح الباذنجان
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ربع ملعقة صغيرة من القرفة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود أو الأبيض، نصف ملعقة صغيرة من البهار
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض لفرك لحم الدجاج المسلوق.

فطيرة اللحم والجبنة

التحضير

يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة وترق فوقه عجينة الباف للحصول على مستطيل كبير.

تحزز شقوق على طرفيّ المستطيل لمسافة ٣ سم تقريباً على أن يكون عرض كل شريط نصف سنتيمتر.

تسخن الجبنة القشدية حتى تصبح طرية. يضاف إليها اللحم المفروم والفطر.

يسكب هذا المزيج وسط العجينة، ثم تجدل شرائط العجين المحززة على جانبيّ المستطيل. ثم يشبك شريط من الجهة اليمنى إلى الوسط ومعه شريط من الجهة اليسرى.

تتابع العملية على هذا النحو للانتهاء من كل الأشرطة بحيث يتم الحصول أخيراً على شكل ضفيرة محشوة.

يدهن سطح هذه الضفيرة بمزيج صفار البيض والحليب، ثم ترش عليها بذور السمسم وحب البركة.

تنقل الضفيرة إلى صينية غير لاصقة مرطبة بالماء (لتفادي احتراق كعب الضفيرة) قليلاً وتخبز في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت لمدة ٥٠ دقيقة تقريباً أو حتى تتنفخ العجينة وتصبح ذهبية اللون.

الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ شريحة

عجينة باف وزنها ٣٥٠غ
٢٠٠غ من الجبنة القشدية
١٠٠غ من لحم الدجاج أو لحم الحبش المفروم
نصف كوب من الفطر المفروم
صفار بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الحليب السائل، بذور سمسم
حب البركة.

جاتوه سان هونوريه

الكمية تكفي ٨ أشخاص

دائرة من عجينة الباف قطرها ٢٦ سم
وصفة عجينة بات آ شو
كوبان من الكريما الطازجة المخفوقة، توت أحمر للزينة، صلصة كاراميل لتغليف قطع الشو، بيضة واحدة مخفوقة.

عجينة البات آ شو
كوب من الماء
ربع كوب من الزبدة
كوب من الدقيق
٤ بيضات، رشة ملح

التحضير

ترق عجينة الباف وتقطع إلى دائرة قطرها ٢٤ إلى ٢٦ سم باستعمال غطاء قدر أو طبق حلويات بمثابة دليل لذلك.
تنقل دائرة العجين إلى صينية وتوخز جيداً بالشوكة.
توضع عجينة الشو المحضرة في كيس حلويات له رأس معدني عادي قطره ١ سم.
تدهن الحافة الخارجية لدائرة العجين بالبيضة المخفوقة ثم تسكب عجينة الشو على الحواف على شكل كرات صغيرة.
تخبز العجينة لمدة ١٠ دقائق في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.
تخفف بعدها حرارة الفرن لتصبح ٣٧٥ درجة فهرنهايت ويتابع الخبز لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة إضافية إلى أن تصبح عجينة الشو هشة وذهبية.
إذا تلونت عجينة الشو كثيراً، يمكن تخفيف حرارة الفرن قليلاً خلال الدقائق العشر الأخيرة من مدة الخبز وتغطية عجينة الباف بورقة ألمنيوم لتفادي احتراقها.
تخرج العجينة من الفرن ويستعمل سيخ خشبي لفتح فجوة في كل كرة شو.
تترك العجينة لتبرد على مصبع حديدي.
تخفق الكريما الطازجة مع السكر حتى تصبح جامدة وكثيرة الرغوة.
تحضر صلصة الكاراميل بتذويب السكر في الماء ووضعه على النار حتى الغليان. يغلى المزيج حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً، ثم يرفع عن النار ويسكب فوق قطع الشو. يملأ وسط الجاتوه بالكريما الطازجة المخفوقة ويزين بالكرز الأحمر أو حبات التوت الحمراء.

تحضير عجينة البات آ شو

تسخن الزبدة مع الماء في قدر على النار. وحين تبدأ بالغليان، يضاف إليها الدقيق ومن ثم الملح.
يخلط المزيج ويتابع الطهو على النار للحصول على عجينة متماسكة. تطفأ النار. يضاف البيض إلى العجينة، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، وتخلط العجينة بواسطة الخلاط الكهربائي لتصبح دبقة.

الجاتوه الأبيض مع الفراولة

التحضير

تخفق الكريما الطازجة مع السكر حتى تصبح جامدة. تقطع حبات الفراولة إلى قطع صغيرة.

يرش رذاذ الزيت في صينية مستطيلة حجمها ٢٤-٣٦ سم. يبطن قعر الصينية بورق البارشمان ويرش عليه الدقيق. ترجّ الصينية للتخلص من فائض الدقيق. يخلط البيض مع صفار البيض والسكر في الخلاط الكهربائي. يسكب المزيج في وعاء مقاوم للحرارة ويوضع فوق قدر من الماء المغلي (بان ماري) مع التحريك المستمر لمدة دقيقتين تقريباً إلى أن يصبح المزيج فاتراً ويذوب السكر. يتابع بعدها الخفق لمدة ٦ دقائق إضافية حتى يصبح البيض شاحب اللون. تضاف رشة الملح والدقيق فوق مزيج البيض، ثم يرش برش الليمون. ينقل هذا المزيج إلى الصينية المحضرة ويخبز لمدة ١٠ الى ١٢ دقيقة تقريباً في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت إلى أن ينضج الجاتوه. يخرج بعدها الجاتوه من الفرن ويقلب على مصبع حديدي وينزع عنه ورق البارشمان ويترك جانباً ليبرد. يقطع الجاتوه أفقياً إلى ٣ شرائح. تحشى طبقتان من الجاتوه بالكريما المخفوقة الممزوجة مع قطع الفراولة. كما تدهن الطبقة الثالثة العلوية بهذه الكريما الممزوجة مع الفراولة. ترتب حواف الجاتوه بحيث تكون مستوية.

تحضير الغاناش

توضع الكريما على النار حتى الغليان. تسكب هذه الكريما فوق الشوكولا وتترك لمدة ٥ دقائق، ثم تحرك ليصبح المزيج ناعماً. يضاف عصير الليمون وتترك الصلصة جانباً حتى يصبح قوامها قابلاً للسكب وبارداً قليلاً.

تسكب هذه الصلصة فوق سطح الجاتوه وحوافه. يوضع الجاتوه في الثلاجة لمدة ساعة إلى ساعتين قبل التقديم. يزين الجاتوه بصلصة الفراولة وحبات الفراولة.

ملاحظة: للحصول على صلصة الفراولة، يسخن مربى الفراولة قليلاً ثم يصفى في مصفاة. تسكب هذه الصلصة فوق الجاتوه بواسطة ملعقة. يستحسن استعمال المربى الخالي من قطع الفاكهة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

مكونات الجاتوه

زيت نباتي أو رذاذ الزيت

كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات، ٥ بيضات صفار بيضتين، ثلاثة أرباع الكوب من السكر، رشة ملح، ملعقة طعام من برش الليمون الناعم، ٦ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة

مكونات الغاناش

ثلثا الكوب من الكريما الطازجة، ٣٥٠غ من الشوكولا البيضاء المفرومة ناعماً، ملعقتا طعام من عصير الليمون الطازج فراولة للزينة

مكونات الحشوة

كيلوغرام من الفراولة المفرومة، كوبان من الكريما الطازجة المخفوقة مع ملعقتي طعام من السكر

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Ronald Nassif :تصوير

لفافات القريدس بشعر الكنافة

الكمية تكفي ٢ إلى ٣ أشخاص

٦ حبات قريدس عملاقة منظفة ومحتفظة برؤوسها
فص ثوم مهروس
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
رشة من الأعشاب الريفية Herbes de Provence
رشة من الفلفل الأحمر
٦ قطع من شعر الكنافة منقوعة في الحليب لبضع ثوانٍ

التحضير

تنقع حبات القريدس المنظفة في مزيج الثوم والزيت والفلفل والأعشاب الريفية لمدة ٥ إلى ٦ ساعات.

تلف كل حبة قريدس بشعر الكنافة، على أن يبقى رأسها خارجاً.

يسخن مقدار كبير من الزيت في قدر عميقة وتقلى فيه لفافات القريدس حتى تصبح هشة وذهبية اللون.

تقدم قطع القريدس على الفور مع صلصة الكوكتيل أو صلصة الصويا بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

فطيرة النقانق

التحضير

تدهن صينية دائرية غير لاصقة قطرها ٣٠ سم بمزيج الزيت والزبدة. تحضر أول رقاقة فايلو ويطوى أحد أطرافها مسافة ٤ إلى ٥ سم. يوضع القليل من حشوة النقانق فوق هذه الحافة المطوية، ثم تلف رقاقة الفايلو فوق الحشوة للحصول على شكل شبيه بالسيجار. توضع هذه اللفافة المحشوة في وسط الصينية الدائرية وتلف على شكل حلزوني. تكرر العملية نفسها مع رقاقة الفايلو الثانية بحيث تحشى وتلف مثل السيجار لتوضع بعدها بمحاذاة اللفافة الأولى بطريقة تكمّلها. تكرر العملية نفسها مع كل رقاقات الفايلو المحشوة للحصول أخيراً على شكل لفافة حلزونية دائرية في الصينية. يخلط البيض المخفوق مع الزبدة وماء الصودا ويسكب هذا الخليط فوق العجينة المحضرة. تخبز الصينية في فرن محمى مسبقاً حتى يصبح سطحها وردي اللون. تقدم الفطيرة ساخنة مع السلطة الطازجة.

تحضير حشوة النقانق

تقلى النقانق في الزيت مع الفلفل الأخضر والبندورة (الطماطم)، ثم يترك المزيج جانباً ليبرد. في حال استعمال السجق، يجب تقشيره قبل قليه. كما يمكن استعمال نقانق الدجاج بدل نقانق البقر حسب الرغبة.

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

ربع علبة من عجينة الفايلو (أو عجينة البقلاوة)
بيضتان مخفوقتان قليلاً بالشوكة
١٠٠غ من الزبدة المذوبة
نصف قنينة مياه صودا
زيت أو زبدة لدهن الصينية

الحشوة

رأسان مفرومان من البندورة (الطماطم)
رأسان من الفلفل الأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة
علبة من النقانق المتوسطة الحجم أو ٣ إلى ٤ قطع من النقانق أو السجق
ربع كوب من الزيت النباتي أو الزبدة.

شرائح اللحم مع صلصة البورسين

التحضير

تفرك شريحة اللحم بالبصل، ثم يرش عليها الفلفل الأسود والخردل. يسخن الزيت مع الزبدة في قدر كبيرة. تقلى فيه شريحة اللحم فوق نار قوية حتى تنضج من كل الجهات ويتغير لون اللحم. ترفع شريحة اللحم من القدر وتوضع في صينية غير لاصقة. يحمى الفرن لغاية ٤٥٠ درجة فهرنهايت. تشوى فيه شريحة اللحم لمدة ٣٠ دقيقة حتى تحمرّ تماماً من كل الجهات. تخرج الشريحة من الفرن وتقطع إلى شرائح بواسطة سكين حادة. توزع شرائح اللحم في طبق التقديم وتقدم مع الخضار المقلية بسرعة في القليل من الزيت أو الزبدة. كما تقدم معها صلصة البورسين.

صلصة البورسين

تسخن جبنة البورسين في قدر على النار حتى تبدأ بالذوبان. تضاف إليها الكريما الطازجة وتخلط معها بملعقة خشبية أو شريط معدني. تطهى الجبنة مع الكريما على النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تصبح الصلصة كثيفة قليلاً. تسكب هذه الصلصة فوق شرائح اللحم.

ملاحظة: يرتبط نضوج اللحم بذوق كل شخص. فبعض الأشخاص يحبونه ناضجاً جداً فيما يفضل البعض الآخر ناضجاً جزئياً.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من شريحة لحم البقر الهبر (فيليه)
ملح
فلفل أسود مطحون خشناً
بصلة كبيرة مشطورة إلى نصفين
ملعقة طعام من الخردل الأصفر
علبة من جبنة بورسين بالثوم l'ail a Bousin
كوبان من الكريما الطازجة
خضار متنوعة لتقديمها مع شرائح اللحم
ربع كوب من الزيت النباتي
ملعقة طعام من الزبدة

يخنة الخضار الربيعية

التحضير

تقلى مكعبات اللحم في الزيت ثم ترفع وتوضع جانباً. يذوّب نصف كوب من الزبدة في قدر أخرى. توضع فوقها مكعبات اللحم المقلية ويرش عليها مقدار ملعقة طعام من الدقيق. يخلط الكل على النار حتى تفوح رائحة طيبة. يضاف مكعبا المرقة مع معجون البندورة (الطماطم)، والملح، والفلفل، والجزر و٦ إلى ٧ أكواب من الماء أو مرقة اللحم. تغطى القدر وتترك على النار حتى ينضج اللحم. يستخدم الزيت الذي استعمل لقلي اللحم في البداية لقلي البصل حتى يذبل ويصبح ذهبي اللون. تطفأ النار ويترك البصل جانباً. تقشر رؤوس البطاطا وتقلى. تقشر رؤوس اللفت وتقطع إلى أرباع. حين ينضج اللحم تقريباً في القدر، تضاف إليه قطع اللفت، والبصل المقلي، والبازيلا والبطاطا. تطهى كل الخضار مع بضعها على النار حتى تنضج تماماً مع اللحم. يرش الملح والتوابل حسب الذوق. يزين الطبق بالبقدونس المفروم ويقدم مع الأرز.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

مكعبان من مرقة الدجاج أو البقر
٧٥٠غ إلى كيلوغرام واحد من لحم البقر أو الغنم الهبر المقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم
علبة صغيرة من البازيلا المصفاة من الماء
كيلوغرام من البطاطا الصغيرة المقشرة والمقلية
ملعقة طعام ونصف الملعقة من معجون البندورة (الطماطم)
ملح وفلفل وبهار حلو
٥٠٠غ من البصل الصغير المقشر والمقلي
٥٠٠غ من اللفت المقشر (اختياري)
ملعقة طعام من الدقيق
ثلاثة أرباع الكوب من الزيت
نصف كوب من الزيدة
نصف باقة من البقدونس المفروم
٥٠٠غ من الجزر المقشر والمقطع إلى مكعبات.

تورتة زاخر SACHER بالشوكولا النوسوية

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

١٠٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة خشناً
كوب من الماء
١٢٥غ من الزبدة الطرية
كوب وربع الكوب من السكر الأسمر المضغوط جيداً
٣ بيضات في حرارة الغرفة
كوب من الدقيق الذاتي الارتفاخ
ربع كوب من مسحوق الكاكاو
نصف كوب من مسحوق اللوز
ثلث كوب من مربى المشمش المسخن والمصفى
٥٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة

غاناش الشوكولا
٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة خشناً
ثلثا الكوب من الكريما الطازجة.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت أو ١٦٠ درجة مئوية. يدهن قالب جاتوه دائري الشكل قطره ٢٢ سم بالزيت ويغطى قعره بورق البارشمان.

تخلط الشوكولا المفرومة مع الماء في قدر صغيرة فوق نار خفيفة وتحرك بملعقة خشبية حتى تذوب. ترفع القدر عن النار.

تخفق الزبدة مع السكر في وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائي. يضاف إليها البيض على التوالي، بيضة واحدة كل مرة، ويخفق المزيج جيداً. سوف يتخثر المزيج في البداية لكنه يعود للتماسك لاحقاً. ينقل المزيج إلى وعاء كبير ويضاف إليه الدقيق المنخول، والكاكاو، ومسحوق اللوز، ومزيج الشوكولا الفاتر. يحرك الكل جيداً بواسطة ملعقة خشبية ثم يسكب في قالب الجاتوه المحضر.

يخبز الجاتوه في الفرن لمدة ساعة و١٠ دقائق تقريباً، ثم يترك ليرتاح ١٠ دقائق قبل قلبه على مصبع حديدي. يجب أن يكون سطح الجاتوه إلى الأعلى عند وضعه على المصبع حتى يبرد.

يقطع الجاتوه بواسطة سكين مسننة إلى نصفين ويحشى بمربى المشمش. يوضع الجاتوه المحشو مجدداً فوق المصبع الحديدي وتوضع عليه طبقة رقيقة من غاناش الشوكولا بواسطة ملوق معدني.

تسخن بقية غاناش الشوكولا في قدر مليئة بالماء المغلي (بان ماري) وتحرك باستمرار حتى يصبح قوامها قابلاً للسكب. تصفى غاناش الشوكولا فوق إبريق متوسط الحجم وتسكب بسرعة فوق سطح الجاتوه وحوافه على أن يجري تمليسها بواسطة ملوق معدني. يترك الجاتوه في حرارة الغرفة حتى تجمد الغاناش.

تسكب الشوكولا المذوبة في كيس حلويات وتكتب على شكل كلمة Sacher فوق أعلى الجاتوه، ثم تترك لتجمد في حرارة الغرفة.

تحضير غاناش الشوكولا

توضع الشوكولا مع الكريما في وعاء صغير مقاوم للحرارة فوق قدر مليئة بالماء المغلي. يحرك مزيج الشوكولا بملعقة خشبية حتى تذوب الشوكولا.

السابليه مع الكريما باتيسيير

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

عجينة السابليه
كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة، صفار بيضة في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر الناعم، فانيلا
ملعقة صغيرة من برش البرتقال

الكريما باتيسيير
كوبان من الحليب
ربع كوب من دقيق الذرة
نصف كوب من السكر
فانيلا، ٣ بيضات
ملعقة طعام من الزبدة

تحضير عجينة السابليه

يخلط الدقيق مع الزبدة وصفار البيضة، والسكر الناعم، والفانيلا وبرش البرتقال في خلاط الطعام للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تلف هذه العجينة بورقة نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة. ترق العجينة وتقطع إلى دوائر قطرها ٨ إلى ٩ سم بواسطة قطاعة البسكويت الخاصة بتقطيع السابليه. تصف الدوائر في صينية غير لاصقة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون. تخرج قطع السابليه من الفرن وتترك جانباً.

تحضير الكريما باتيسيير

يسخن الحليب في قدر على النار حتى يبدأ بالغليان. تطفأ النار.

في وعاء آخر، يخفق البيض مع السكر ودقيق الذرة. يسكب نصف كوب من الحليب المغلي فوق مزيج البيض ويخلط معه بالشريط المعدني للحصول على مزيج ناعم.

يسكب هذا المزيج فوق الحليب الموجود في القدر ويطهى معه مجدداً على النار حتى يغلي المزيج ويتكثف. تضاف الفانيلا وتخلط مع المزيج.

ترفع القدر عن النار وتضاف الزبدة إلى محتواها وتخلط معه. تسكب هذه الكريما في طبق مسطح وتغطى بورق النايلون اللاصق مباشرة وتترك لتبرد تماماً.

لإعداد قطع البسكويت، تدهن أول قطعة سابليه بملعقة طعام من الكريما باتيسيير وتوضع فوقها قطعتين من السابليه المدهونتين هما أيضاً بالكريما. يوضع القليل من الكريما الطازجة في الأعلى وتسكب عليها صلصة الشوكولا. تزين كل قطعة بفاكهة الفيزاليس أو حبة فراولة حسب الذوق. تحفظ قطع الحلوى مغطاة في الثلاجة حتى موعد التقديم. يفضل تناولها في اليوم نفسه.

ملاحظة: الفيزاليس هي نوع من أنواع الفاكهة الاستوائية.

تورتة التفاح على طريقة النورماندي الفرنسية

الكمية تكفي ٨ أشخاص

٧٥غ من الزبدة
ربع كوب من السكر
بيضة واحدة مخفوقة
نصف كوب من اللوز المطحون
ملعقة طعام ونصف الملعقة من الدقيق المتعدد الاستعمالات والمنخول
بضع قطرات من خلاصة اللوز
وصفة عجينة سابليه
qaig d'iizgg

للزينة
٣ تفاحات متوسطة الحجم
القليل من السكر الناعم
مربى مشمش لدهن التورتة.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٦ لإعداد الحشوة، تخلط الزبدة مع السكر لتصبح خفيفة وقشدية. يضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، ومن ثم اللوز المطحون والدقيق وخلاصة اللوز. يخفق الكل جيداً.

ترق العجينة على شكل دائرة كبيرة وتنقل إلى قالب تورتة أو قالب كيش قطره ٢٣ سم. تقلب الحواف الفائضة من العجينة الى الداخل وتحشى العجينة بحشوة كريما اللوز. يمهد سطح الحشوة.

تقشر التفاحات وتشطر إلى نصفين وتنظف من البذور. يقطع بعدها كل نصف تفاحة إلى شرائح على أن تبقى هذه الشرائح متصلة ببعضها في الكعب. ترفع قطعة التفاح المقطعة إلى شرائح بواسطة سكين وتنقل إلى قالب التورتة وتثبت جيداً في حشوة الكريما. تخبز التورتة في الفرن لمدة ١٥ دقيقة. تخفف بعدها حرارة الفرن لتصبح ٣٧٥ درجة فهرنهايت أو ١٩٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٥ ويتابع خبز التورتة لمدة ١٠ دقائق إضافية. يرش القليل من السكر الناعم فوق التورتة قبل إعادتها إلى الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً. يجب أن تكون شرائح التفاح ناضجة والحشوة ملونة بطريقة جميلة. تخرج التورتة من الفرن وتنزع من القالب وتترك لتبرد على مصبّ حديدي. يسخن مربى المشمش ويخلط مع القليل من الماء عند الحاجة ليصبح سهل الدهن. تدهن التورتة بهذا المربى لتصبح لامعة.

فاشران مع البوظة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

بياض بيضتين في حرارة الغرفة
ربع كوب من السكر
ربع كوب من السكر الناعم
رشة فانيلا
بوظة بنكهة الشوكولا
صلصة شوكولا
فاكهة طازجة.

التحضير

يخفق بياض البيض مع الفانيلا ليصبح كثير الرغوة. يضاف إليه السكر تدريجياً ويتابع الخفق حتى يصبح بياض البيض جامداً ويتحول إلى مرانغ.

يوقف الخلاط الكهربائي وينخل السكر الناعم فوق مرانغ البيض ويخلط معه. يوضع هذا المرانغ في كيس حلويات له رأس زخرفي ويسكب على شكل دوائر فوق صينية مغطاة بورق البارشمان.

تخبز الصينية في فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت (خفيف جداً) لمدة ساعة ونصف الساعة تقريباً حتى يصبح المرانغ قاسياً ويجف من الداخل.

يطفأ الفرن ويترك المرانغ داخله لمدة ٢ إلى ٣ ساعات إضافية حتى تجف تماماً.

تخرج صينية المرانغ من الفرن وتحشى كل فاشران مرانغ بكرة من بوظة الشوكولا أو أية نكهة أخرى حسب الرغبة.

تسكب صلصة الشوكولا فوق فاشران المرانغ ويرش فوقها الفستق المطحون وتقدم بمثابة نوع لذيذ من الحلوى الصيفية المنعشة.

ملاحظة: تبقى قطع المرانغ صالحة للأكل لغاية ٢ إلى ٣ أسابيع إذا حفظت في وعاء كتيم للهواء وإنما خارج البراد.

يمكن جعل قطع فاشران المرانغ كبيرة أو صغيرة حسب الذوق.

فطيرة الموز الكاريبية

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

مكونات عجينة الفطيرة
ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق
رشة ملح
٤٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة
٤٠غ من السمن النباتي (كريسكو)
ملعقة طعام ونصف
الملعقة من الماء

مكونات الحشوة
ربع كوب من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ربع كوب من السكر
٥٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة
بيضة واحدة
ملعقتا طعام من برش جوز الهند
برش برتقالتين
٣ موزات
٤٠غ من الزبدة
ربع كوب من السكر الأسمر
ثلثا الكوب من عصير البرتقال
عصير نصف ليمونة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت أو ١٩٠ درجة مئوية أو غاز رقم٥ .

ترق عجينة الفطيرة على شكل دائرة وتنقل إلى قالب تورتة قطره ٢٢سم.

ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر والسكر في وعاء. تضاف الزبدة مع البيضة، وبرش جوز الهند وبرش البرتقال.

تخفق المكونات مع بعضها حتى يصبح المزيج خفيفاً.

يوضع هذا المزيج الاسفنجي فوق العجينة في القالب ويخبز في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى تحمرّ الفطيرة قليلاً.

تخرج بعدها الفطيرة من قالب التورتة.

يقطع الموز إلى شرائح سماكتها ٥ مم. تسخن الزبدة في مقلاة وتقلى فيها شرائح الموز بسرعة مع السكر الأسمر فوق نار خفيفة حتى يتلون الموز قليلاً. تصف شرائح الموز المقلية فوق سطح التورتة بالقرب من بعضها البعض.

يسكب عصير الليمون والبرتقال في قدر. يوضع المزيج على النار حتى يغلي ويبقى منه نحو ٣ إلى ٤ ملاعق طعام. يسكب هذا العصير فوق شرائح الموز. تزين الفطيرة بصلصة الشوكولا الجاهزة للاستعمال وتقدم.

كوكتيل الفراولة

التحضير

تخلط الفراولة مع السكر والموز في خلاط الطعام للحصول على هريسة. تضاف إليها مكعبات الثلج والحليب البارد ويتابع الخلط حتى تطحن مكعبات الثلج ويصبح المزيج ناعماً. يسكب هذا المزيج في الأكواب ويقدم بعد تزيين الأكواب بالفراولة الطازجة وأوراق النعناع الطازجة. يقدّم هذا الكوكتيل بمثابة مشروب بارد منعش. إذا كان الكوكتيل كثيفاً جداً، يمكن إضافة المزيد من الحليب أو الماء البارد إليه لجعله أرق وأقل كثافة.

الكمية تصنع
٥ إلى ٦ أكواب

نصف كيلوغرام من الفراولة المنظفة والمغسولة

كوبان من الحليب البارد

موزة واحدة

٥ إلى ٦ مكعبات ثلج

٤ ملاعق صغيرة من السكر

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

القريدس
بالفلفل الحريف والكزبرة

الكمية تكفي ٨ أشخاص

٤٨ حبة قريدس متوسطة الحجم

مكوّنات صلصة التخليل

ثلث كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة ناعماً
ملعقتا طعام من الزيت
ربع كوب من صلصة الصويا
ربع كوب من صلصة الفلفل الحلوة
ملعقتا طعام من صلصة البلام الصينية
برش ليمونتين
ربع كوب من عصير الليمون.

التحضير

تستعمل سكين حادة لقطع حبات القريدس وإزالة العروق منها ولكن من دون تقشيرها. تخلط بقية مكونات صلصة التخليل مع بعضها في وعاء كبير حتى الحصول على مزيج متجانس. تضاف حبات القريدس إلى هذا المزيج وتخلط معه جيداً. يغطى الطبق بورق النايلون اللاصق ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

تصفى بعدها حبات القريدس من صلصة التخليل.

توضع حبات القريدس على مصبع مدهون بالقليل من الزيت فوق صينية مسطحة وتشوى في نار قوية مع ضرورة تقليبها بانتظام كل ١٠ دقائق أو حتى تصبح قشور حبات القريدس وردية اللون وهشة فيما يظل اللحم أبيض.

تبلل حبات القريدس بصلصة التخليل أثناء الطهو.

ملاحظة: يمكن إبقاء حبات القريدس منقوعة في صلصة التخليل لغاية ٤ ساعات.

يمكن قلي حبات القريدس في ملعقة طعام من الزيت فوق نار قوية، على دفعات صغيرة، إلى أن تصبح هشة ووردية اللون.

شترودل البندورة بالتوابل

التحضير

تسلق البطاطا في الماء المغلي أو تطهى في المايكروايف حتى تنضج. تصفى البطاطا من الماء وتهرس خشناً.

يسخن الزيت في قدر. يضاف إليه الزنجبيل، والبندورة (الطماطم) والكمون، والكزبرة، والهال، والعقدة الصفراء. يطهى الكل مع التحريك لمدة دقيقتين. تضاف هريسة البطاطا. يخلط الكل حتى تمتزج المكونات ببعضها ثم تترك لتبرد في حرارة الغرفة. تستعمل رقاقة من عجينة الفايلو لكل رزمة.

تدهن كل رقاقة عجين بالقليل من الزبدة، ثم تطوى بالعرض إلى نصفين. يسكب فوق أحد طرفيها مقدار ملعقة طعام من الحشوة. ثم تطوى حواف الرقاقة فوق الحشوة لتغليفها. تكرر العملية نفسها مع بقية الحشوة ورقاقات العجين.

توضع الرزم المحشوة في صينية مدهونة بالقليل من الزيت وتدهن الرزم بالزبدة. تخبز الصينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠ دقائق ثم تخفف حرارة الفرن لتصبح معتدلة وتخبز الصينية لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى تحمرّ الرزم.

ملاحظة: لتحضير لفافات كبيرة، ضعي ٨ رقاقات من عجينة الفايلو الجاهزة فوق بعضها، مع ضرورة دهن كل رقاقة بالقليل من الزيت قبل وضع الرقاقة التالية فوقها. تسكب نصف كمية الحشوة فوق الحافة الطويلة من رقاقات العجين، مع ترك ٥ سم تقريباً في كل طرف. تلف رقاقات العجين باحكام حول الحشوة لتطويقها وتطوى الحواف إلى الداخل. تكرر العملية نفسها مع بقية رقاقات العجين وبقية الحشوة. توضع هذه الرقاقات المحشوة في صواني الخبز وتدهن بالزيت. تخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يحمرّ الشترودل قليلاً.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ رؤوس بطاطا
ملعقة طعام من الزيت
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
رأسا بندورة (طماطم) مقشران ومفرومان
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
ربع ملعقة صغيرة من الهال المطحون
ربع ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
نصف علبة من رقاقات الفايلو الجاهزة
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة

لفافات التورتيلا مع ثمار البحر والأفوكادو

الكمية تصنع ١٦ قطعة

علبة من لفافات التورتيلا (٨ قطع)
رأسان ناضجان من الأفوكادو مهروسان
ملعقة صغيرة من البصل المفروم
ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة
١ إلى ٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
رأس فلفل أحمر حريف صغير مقطع إلى مكعبات صغيرة
فصا ثوم مهروسان
رأسان مفرومان من البصل الأخضر
كوب من الفطر المعلب، المصفى والمفروم
كوب من لحم السرطان المفروم
كوب من القريدس المقشر والمفروم
ملعقة طعام من الزبدة مخلوطة مع ملعقة طعام من الزيت.

التحضير

تسخن الزبدة مع الزيت في قدر صغيرة. يقلى فيها الثوم والبصل الأخضر والفطر لبضعة دقائق. يضاف لحم السرطان والقريدس ويتابع القلي لمدة دقيقة إلى دقيقتين. ترفع القدر عن النار وتترك جانباً حتى تبرد تماماً.

يقشر رأسا الأفوكادو ويهرسان بواسطة الشوكة، ثم يخلطان مع ملعقة صغيرة من البصل المفروم، إضافة إلى الكزبرة المفرومة وعصير الليمون، والقليل من الملح، ومكعبات الفلفل الحريف. يوزع القليل من هذا المزيج فوق كل لفافة تورتيلا، ثم يسكب فوقه القليل من حشوة القريدس والسرطان. تلف قطع التورتيلا وتقطع كل واحدة على نحو مائل إلى قطعتين.

تقدم هذه اللفافات بمثابة نوع لذيذ من المقبلات قبل الوجبات أو في الحفلات الصغيرة كنوع سهل وعملي من الطعام.

ملاحظة: يجب وضع الحشوة في لفافات التورتيلا مباشرة قبل التقديم.

فطيرة الدجاج والكراث

التحضير

تقلى شرائح اللحم في المقلاة حتى تصبح هشة. تضاف إليها الزبدة والكراث والكوسا. يطهى الكل لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج الكراث. يرفع المزيج عن المقلاة. يسخن الزيت في المقلاة نفسها ويضاف إليه الدجاج تدريجياً. يقلى الدجاج فوق نار قوية حتى يحمر قليلاً من كل الجهات. يضاف الدجاج المقلي إلى مزيج اللحم مع صلصة الجبنة. يخلط الكل جيداً. توضع نصف كمية البطاطا في طبق مقاوم لحرارة الفرن وتبسط فوقها الحشوة، ثم توضع بقية شرائح البطاطا. تدهن هذه الشرائح العلوية من البطاطا بالمزيد من الجبنة المذوبة، ثم تخبز في فرن معتدل لمدة ٦٠ دقيقة أو حتى تحمرّ.

تحضير صلصة الجبنة

تذوب الزبدة في قدر ويقلى فيها الثوم مع مرقة الدجاج والدقيق. يطهى الكل لمدة دقيقة مع التحريك. يضاف الحليب تدريجياً وتحرك الصلصة حتى تغلي وتتكثف. تضاف أخيراً الجبنة وتحرك حتى تذوب.

ملاحظة: ويمكن إضافة القليل من الحليب في حال كانت الصلصة كثيفة جداً.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٤ شرائح من لحم البقر أو الحبش المدخن
ملعقة طعام من الزبدة
٣ رؤوس كراث، مقطعة إلى شرائح رقيقة
٦ حبات كوسا مقطعة إلى شرائح، ملعقتا طعام من الزيت، كيلو من لحم فخذ دجاج (من دون الجلد) مفرومة على نحو الخشن
كيلوغرام من البطاطا المقطعة إلى شرائح
ملعقة طعام إضافية من الزبدة
كوب من الجبنة المبشورة المتنوعة.

صلصة الجبنة

٣ ملاعق طعام من الزبدة
فص ثوم مهروس
مكعب مفتت من مرقة الدجاج
ربع كوب من الدقيق العادي
كوبان من الحليب
كوب من الجبنة المبشورة المتنوعة (تشيدار، غرويار، موزاريلا، آدام)
ربع كوب من جبنة البارميسان المبشورة

سلطة التونة والشمندر

التحضير

تخلط مكعبات الشمندر، والبطاطا، ولحم التونة، والبقدونس، والخيار المخلل، والكرفس، والبصل، والفلفل الأخضر والأحمر، والخردل، والمايونيز والفلفل الأبيض في وعاء كبير.

ينقل هذا المزيج إلى قالب معدني ويضغط عليه جيداً.

يقلب محتوى القالب فوق طبق التقديم ويزين بالمزيد من شرائح الشمندر وأوراق الخس الطازجة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

رأسان من الشمندر، مسلوقان ومقشران
علبة من التونة المحفوظة في الماء، مصفاة
ربع باقة من البقدونس
٢ إلى ٣ رؤوس خيار مخلل مقطعة إلى مكعبات صغيرة
عود كرفس مقطع إلى مكعبات صغيرة
رأسان مفرومان من البصل الأخضر
رأس بطاطا صغير مسلوق ومقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف رأس من الفلفل الأحمر المقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف رأس من الفلفل الأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس شمندر مقطع إلى مكعبات صغيرة
ملعقة صغيرة من الخردل
مايونيز حسب الحاجة
رشة من الفلفل الأبيض
أوراق خس.

كرات الشوكولا الهشة

التحضير

يخلط الجاتوه المفتت مع البندق، وقطر السكر، والزبدة، والفاكهة المجففة أو الزبيب في وعاء كبير.

يحرك هذا المزيج بواسطة ملعقة لكي تختلط مكوناته ببعضها. يقرص المزيج إلى كرات صغيرة بحجم الجوز. توضع هذه الكرات فوق صينية وتحفظ في الثلاجة حتى تجمد.

توضع الشوكولا السوداء مع السمنة النباتية في وعاء مقاوم للحرارة أو في المايكروايف حتى تذوب الشكولا والسمنة ويصبح المزيج ناعماً. يُبرّد هذا المزيج قليلاً.

تستعمل شوكتان لغمس الكرات في الشوكولا المذّوبة، ومن ثم تصفية فائض الشوكولا، لغمس الكرات من ثم فتات الجاتوه. توضع هذه الكرات فوق صينية وتترك جانباً لتبرد.

الكمية تصنع ١٥ كرة

٢٥٠غ من جاتوه الشوكولا الرطب، مفتت
ربع كوب من البندق المطحون
ملعقة طعام من قطر السكر
٣ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة
نصف كوب من الفاكهة المجففة أو الزبيب
١٥٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة
ملعقة طعام من السمنة النباتية المذوبة
٢٠٠غ من بسكويت دايجستيف أو بسكويت الزبدة المفتت

الجاتوه الخفيف مع الفراولة والشوكولا

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً
كوبان ونصف الكوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
٣بيضات في حرارة الغرفة
٦ملاعق طعام من الزبدة في حرارة الغرفة
كوب وثلثا الكوب من السكر، كوب من الحليب
رشة ملح، رشة فانيلا

الصلصة
٢٠٠غ من الشوكولا
كوب من الكريما الطازجة
٢٥غ من الزبدة

للزينة
كوب من الفراولة المقطّعة، كوبان من الكريما الطازجة المخفوقة
ملعقتا طعام من السكر

التحضير

يدهن قالب جاتوه دائري قطره ٢٦ إلى ٢٨ سم، له فتحة في وسطه، بالزيت ويرش فوقه الدقيق.

تخفق الزبدة مع السكر لتصبح ناعمة وقشدية. يضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، ويتابع الخفق. يضاف الحليب ويتابع الخفق.

يخلط الدقيق مع الباكينغ باودر والفانيلا والملح. يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض للحصول على مزيج متجانس. يسكب هذا المزيج في قالب الجاتوه ويخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً أو حتى يخرج عود الأسنان المغروز فيه نظيفاً ويصبح سطح الجاتوه ذهبياً. يخرج الجاتوه من الفرن. وحين يصبح فاتراً، يقلب ليبرد. يقطع الجاتوه أفقياً إلى طبقتين. يحشى الجاتوه بالكريما المخفوقة مع السكر (باستعمال كيس حلويات له رأس معدن زخرفي). تغطى الطبقة الثانية من الجاتوه بغاناش الشوكولا. يزين الجاتوه بالفراولة المقطّعة لملء الفتحة التي في وسطه. يحفظ الجاتوه في الثلاجة حتى موعد التقديم.

تحضير غاناش الشوكولا

تُسخن الكريما الطازجة. تضاف إليها الشوكولا السوداء المفرومة وتخلط معها حتى تذوب الشوكولا. تضاف الزبدة ويخلط المزيج. حين تصبح الصلصة فاترة وقابلة للسكب، تسكب فوق الجاتوه وتترك لتسيل على حوافه.

بقلاوة الشوكولا

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

علبة من رقاقات البقلاوة الجاهزة، كوب من الزبدة المذوبة، نصف كوب من الزيت النباتي، كوب من الجوز أو الفستق الحلبي المفروم خشناً

قطر السكر
كوبان من الماء
كوبان من السكر
ملعقة طعام من عصير الليمون
٧٥غ من الشوكولا السوداء.

تحضير البقلاوة

تذوّب عجينة الفايلو (رقاقات البقلاوة) في حرارة الغرفة لمدة ٤ إلى ٥ساعات. تفتح علبة الرقاقات وتغطى بفوطة مطبخ لتفادي جفاف العجين. تذوّب الزبدة مع الزيت في قدر. يدهن قعر صينية قطرها ٣٠ إلى ٣٢ سم بمقدار وفير من مزيج الزيت المذوب. توضع رقاقة فايلو في الصينية ويدهن سطحها بمزيج الزيت والزبدة. تكرر العملية نفسها مع نصف كمية الرقاقات الموجودة في العلبة. يرش الفستق الحلبي أو الجوز المطحون فوق العجينة العلوية ثم يتابع تكديس رقاقات العجين فوق بعضها، مع ضرورة دهن كل رقاقة عجين مزيج الزيت والزبدة قبل وضع الرقاقة الأخرى فوقها. عند الانتهاء من كل رقاقات العجين، تقطع البقلاوة مثل الكبة بالصينية ويدهن سطحها بما تبقى من مزيج الزيت والزبدة. تخبز البقلاوة في فرن حرارته ٣٢٥ إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنتفخ ويطغى اللون الوردي على سطحها وكعبها. تخرج البقلاوة من الفرن ويصفى منها فائض الزيت والزبدة في حال وجوده. يسكب قطر الشوكولا الفاتر فوق البقلاوة الباردة.

تحضير قطر الشوكولا

يغلى السكر مع الماء في قدر لمدة ١٥ دقيقة حتى يتكثف قليلاً. يضاف حينها عصير الليمون والشوكولا. يخلط المزيج جيداً ويسكب هذا القطر فوق البقلاوة. تترك البقلاوة جانباً حتى تمتص كل القطر.

سندويش التونة

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الكمية تصنع
٢ إلى ٣ سندويشات

علبة من التونة البيضاء المعلبة في الزيت
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الفلفل الأخضر والأحمر
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من البصل الأخضر
٣ ملاعق طعام من المايونيز
ملعقة صغيرة من الخردل
ربع ملعقة صغيرة من السبع بهارات مع ملح عند الحاجة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض
خبز افرنجي من القمح الكامل وأوراق خس خضراء.

التحضير
يصفى الزيت من لحم التونة. يخلط لحم التونة مع الكزبرة، والفلفل الأخضر والأحمر، والبصل الأخضر، والمايونيز، والتوابل وعصير الليمون الحامض. يهرس المزيج بمتن الشوكة. يشق الخبز الافرنجي ويحشى داخله بورق الخس الأخضر ومزيج لحم التونة. يقدم سندويش التونة مع رقاقات البطاطا المقلية بمثابة وجبة خفيفة للغداء أو العشاء.

شرائح اللحم بالفلفل الأخضر والأحمر

رأس فلفل أخضر مقطع إلى شرائح
رأس فلفل أحمر مقطع إلى شرائح
كيلوغرام من شرائح اللحم الهبر
ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المفروم
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح
٢ أو ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا
ملعقة صغيرة من صلصة المحار Oyster Sauce
ربع كوب من الماء
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

التحضير
تسخن المقلاة، ويقلى البصل والفلفل الأخضر والأحمر والزنجبيل فوق نار قوية حتى يصبح المزيج ناضجاً وإنما يبقى هشاً. يضاف اللحم ويتابع القلي السريع حتى ينضج اللحم. يخلط الماء مع دقيق الذرة، والفلفل الأسود، وصلصة الصويا وصلصة المحار في وعاء. تسكب هذه الصلصة فوق مزيج اللحم والخضار ويقلى الكل لمدة دقيقة إضافية. تطفأ النار، ويقدم الطبق مع الأرز المطهو.

تورتة الشوكولا

التحضير

تخلط كل مكونات العجينة مع بعضها في خلاط الطعام المزود شفرة معدنية للحصول على عجينة متوسطة الطراوة. يخلط ١٠٠ غ من الزبدة أولاً مع العجينة. وإذا لم تكن العجينة دبقة كفاية، يمكن إضافة ٢٥ غ إضافية.

تلف العجينة بورقة نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة أو أكثر.

تقرص العجينة إلى تورتات صغيرة وترق فوق ورقة نايلون بمساعدة الدقيق. يوخز قعر التورتات بواسطة الشوكة.

توضع التورتات غير المخبوزة في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة كاملة.

يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠ فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ وتخبز فيه التورتات حتى تصبح وردية اللون.

تخرج التورتات من الفرن وتترك لتبرد في حرارة الغرفة. تحشى التورتات بكاسترد الشوكولا.

كاسترد الشوكولا

كوبان من الحليب
ملعقة طعام من مسحوق الكاسترد
٧٥غ من الشوكولا السوداء
ملعقة طعام إلى ملعقة ونصف الملعقة من السكر
ملعقة صغيرة من الزبدة

التحضير

يسخن كوب واحد من الحليب.

يذوب الكاسترد في كوب ثان من الحليب، ثم يضاف إليهِ الحليب الساخن.

يخلط الكل معاً ويسخن مجدداً لدرجة الغليان للحصول على مزيج كثيف.

تضاف الشوكولا المفرومة على نحو خشن مع الزبدة إلى مزيج الحليب والكاسترد ويحرك الكل حتى تذوب الشوكولا.

تحشى التورتات بمزيج الكاسترد وتزين بالفراولة والقشدة المخفوقة.

الكمية تصنع
١٠ إلى ١٢ تورتة

وصفة عجينة تورتة
وصفة كاسترد بالشوكولا
قشدة مخفوقة للزينة
فراولة (فريز) للزينة.

عجينة التورتة
كوبان من الدقيق (الطحين)
١٠٠ إلى ١٢٥ غ من الزبدة
في حرارة الغرفة
فانيلا
صفار بيضة واحدة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم.

تورتة الموز وجوز الهند

التحضير

يخلط الدقيق مع جوز الهند والزبدة والفانيلا وصفار البيضة والسكر في خلاط الطعام المزود شفرة معدنية للحصول أخيراً على عجينة متوسطة الليونة. وإذا لم تكن العجينة دبقة، يضاف إليها ٢٥غ من الزبدة.

تلف العجينة وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة حتى ترتاح.

ترق العجينة فوق ورقة نايلون مكسوة بالدقيق وتقطع إلى تورتات صغيرة.

توخز التورتات بواسطة الشوكة وتعاد إلى قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة كاملة.

تخبز التورتات في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ حتى تصبح التورتات وردية اللون.

تخرج التورتات من الفرن وتترك لتبرد في حرارة الغرفة.

يحضر الكاسترد بتذويب ملعقة طعام من دقيق الذرة مع كوب من حليب جوز الهند.

يسخن الكوب الآخر من حليب جوز الهند ويضاف إلى مزيج دقيق الذرة ويخلط معه جيداً ويسخن المزيج على النار حتى يتماسك قليلاً قبل اضافة الفانيلا اليه. يترك المزيج حتى يبرد تماماً.

تحشى التورتات المخبوزة بالقشدة ويرش فوقها برش جوز الهند. تزين التورتات بالقشدة والموز ومربى الكرز الأسود.

الكمية تصنع
١٠ إلى ١٢ تورتة

كوب ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)
نصف كوب من جوز الهند
١٢٥غ من الزبدة في حرارة الغرفة
فانيلا
صفار بيضة واحدة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم.

الكاسترد
كوبان من حليب جوز الهند
ملعقة طعام من مسحوق الكاسترد
ملعقة طعام إلى ملعقة ونصف من السكر.

الزينة
برش جوز الهند
قشدة مخفوقة
موز، مربى الكرز الأسود.

سلطة البرتقال

التحضير

تقشر البرتقالة والبرتقالة المغربية الحمراء ثم تقطعان إلى شرائح رقيقة.

ترصف شرائح البرتقال في طبق التقديم ويسكب فوقها عصير البرتقال الممزوج مع ماء الزهر.

يزين الطبق بالقشدة المخفوقة واللوز وبرش البرتقال ويقدم بمثابة نوع من السلطة المنعشة.

برتقالة واحدة
برتقالة مغربية حمراء واحدة
برش برتقال للزينة
ملعقة صغيرة من ماء الزهر وربع كوب من عصير البرتقال
قشدة مخفوقة للزينة
لوز منقوع في الماء.

حساء القمح المقشور والملفوف

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كوبان من القمح المقشور
بصلة متوسطة مفرومة
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
رأس ملفوف صغير مفروم
٢٠٠غ من مكعبات اللحم (أو الموزات)
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
ملعقة طعام من الزيدة
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

التحضير

ينقع القمح المقشور في الماء طوال الليل، ثم يصفى قبل سلقه.

يوضع القمح مع قطع اللحم ومقدار وفير من الماء في قدر فوق النار. يضاف الملح ويطهى المزيج حتى ينضج اللحم والقمح.

تضاف ملعقة أو ملعقتا طعام من معجون البندورة مع رشة من الفلفل الأسود إلى محتوى القدر.

في قدر أخرى، يسخن الزيت ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه الملفوف المفروم ويقلى معه لمدة ٧ إلى ٨ دقائق.

يسكب مزيج الملفوف والبصل فوق حساء القمح واللحم ويطهى الكل معاً لبضع دقائق حتى ينضج الملفوف. يسكب الحساء في أرغفة خبز مفرغة ويقدم ساخناً بعد تزيينه بأوراق البقدونس.

تحضير الخبز

تقطع الطبقة العلوية من كل رغيف خبز افرنجي دائري، ويفرغ منه اللب الطري.

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

تخفض حرارة الفرن من ثم إلى ٢٠٠ درجة فهرنهايت وتخبز فيه أرغفة الخبز لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة حتى تجف (يجب أن يكون الخبز قاسياً جداً عند لمسه بالأصابع).

تخرج أرغفة الخبزمن الفرن وتحفظ جانباً حتى موعد الاستعمال.

يمكن تحضير أرغفة الخبز قبل يوم واحد. ويمكن أيضاً تحضير أرغفة عدة بمعدل رغيف لكل شخص، أو الاستعاضة عنها برغيف كبير يسكب فيه الحساء لجميع أفراد العائلة.

كلافوتي بالفاكهة الحمراء

الكمية تكفي ٦ إلى ٧ أشخاص

٧٥٠غ من خليط التوت الأحمر (أو التوت الأزرق والفريز (الفراولة) والعليق والتوت الأسود)

٤/٣ الكوب من السكر
٦ ملاعق طعام من الدقيق (الطحين)
١٢ ملعقة طعام من دقيق الذرة، ٣ بيضات
٣/٢ الكوب من الحليب

الفاتر
نصف كوب من القشدة الطازجة
ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
فانيلا.

التحضير

تدهن صينية كيش أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن بالزبدة أو الزيت ويرش فوقه الدقيق. يسكب مزيج التوت الأحمر في الطبق الزجاجي. يخفق البيض مع السكر. تضاف من ثم الفانيلا.

يخلط الدقيق مع دقيق الذرة والباكينغ باودر. يضاف الحليب الفاتر والقشدة الطازجة إلى مزيج البيض. يضاف من ثم مزيج الدقيق.

يصب هذا المزيج فوق الفاكهة الحمراء ويخبز الطبق الزجاجي لمدة ١٠ دقائق في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت.

يخرج الطبق من الفرن ويرش السكر الناعم بغزارة فوق محتوياته. يعاد الطبق إلى الفرن ويخبز مجدداً في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج قعر الكلافوتي وحوافه. يخرج الطبق من الفرن ويترك ليبرد لمدة نصف ساعة، ثم يقدم فاتراً.

ملاحظة: يمكن شراء خليط التوت الأحمر المجلد من السوبرماركت.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

محشي الملفوف باللحم

التحضير

تفصل أوراق الملفوفة عن عنقها ويزال العرق الوسطي الغليظ من كل ورقة ملفوف. يسخن الماء في قدر كبيرة وتسلق فيه أوراق الملفوف لمدة دقيقة أو دقيقتين إلى أن تصبح طرية قليلاً. تصفى بعدها الأوراق في مصفاة. تحضر الحشوة بخلط اللحم مع البصل، والبندورة، ومعجون الفلفل، والملح، والبهار الحلو، والبهار الأسود، والبابريكا والماء. يسكب مقدار ملعقة طعام من هذه الحشوة على كل ورقة ملفوف وتلف الورقة فوق الحشوة مثل السيجار. توضع بعض أوراق الملفوف الكبيرة غير المحشوة في قعر القدر وتصف فوقها أوراق الملفوف المحشوة. يخلط الثوم مع عصير الليمون والنعناع اليابس ويسكب هذا الخليط فوق أوراق الملفوف المحشوة. تسكب كمية كافية من الماء مع القليل من الملح حسب الذوق، ثم يوضع طبق فوق أوراق الملفوف للضغط عليها أثناء الطهو بهدف الحؤول دون خروج الأرز من الأوراق المحشوة. يطهى الملفوف على نار متوسطة لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة حتى تنضج أوراق الملفوف مع حشوتها.

ملاحظة: يمكن أيضاً حشو رؤوس البندورة والفليفلة بالحشوة نفسها ووضعها فوق أوراق الملفوف المحشوة وطهوها معها. يمكن إضافة رشة كمون في الحشوة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
ملفوفة متوسطة الحجم ٢٥٠غ من اللحم المفروم
وسطاً، بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
كوبان من الأرز القصير الحبة
ملعقة صغيرة من معجون الفلفل (اختياري)
ملعقة إلى ١,٥ ملعقة من معجون البندورة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار الحلو،
نصف ملعقة صغيرة من البابريكا، نصف كوب من الماء، ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة، ملعقتا طعام عصير ليمونتين ماء للطهو

فطائر بالسبانخ

التحضير

يخلط الدقيق مع الخميرة، والحليب، والماء، والزيت، والملح في خلاط الطعام للحصول على عجينة متوسطة الليونة ومتماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط الكهربائي. تغطى العجينة وتحفظ جانباً لمدة ساعة كاملة.

يفرك البصل مع السماق، والسبع بهارات، والبابريكا. يعصر هذا المزيج جيداً للتخلص من فائض العصارة ثم يترك البصل جانباً.

في وعاء آخر، يرش الملح فوق السبانخ أو السلق ويفرك معه جيداً لتخرج العصارة من السبانخ. ترمى هذه العصارة ويخلط السبانخ مع البصل والزيت وحامض الليمون.

ترق العجينة على شكل دائرة كبيرة وتقطع إلى دوائر صغيرة قطرها ٨ سم. توضع ملعقة طعام من حشوة السبانخ وسط كل دائرة عجين وتدهن حواف الدائرة بالماء. تطوى كل دائرة عجين على شكل مثلث.

تصف المثلثات في صينية مدهونة قليلاً بالزيت ثم تدهن سطح الفطائر وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح الفطائر وردية اللون.

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص
كيلوغرام من السلق أو السبانخ المنخلف والمغسول والمصفى
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من السبع بهارات
ربع ملعقة صغيرة من البابريكا
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من السماق
ملعقة صغيرة من حامض الليمون
٣ بصلات متوسطة مفرومة ناعماً
نصف كوب من زيت الزيتون
العجينة
٣ أكواب من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية
نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ثلاثة أرباع الكوب من الحليب الفاتر
ربع كوب من الماء الفاتر
ربع كوب من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الملح

حساء الذرة بالدجاج

التحضير

توضع مرقة الدجاج في قدر كبيرة، ويحتفظ بكوبين منها جانباً. تذوب ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة في مرقة الدجاج المحتفظ بها جانباً. حين تبدأ الأكواب الستة من المرقة بالغليان، يضاف إليها كوبان من الذرة المهروسة ودقيق الذرة المذوب.

يرش الملح حسب الحاجة، ويضاف البهار مع لحم الدجاج المفتت.

يقدم الحساء ساخناً مع صلصة الصويا عند الرغبة.

ملاحظة: يمكن الحصول على الذرة المهروسة المعلبة من السوبرماركت وتعرف بكريما الذرة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
كوبان من الذرة المهروسة
٣٥٠غ من صدر الدجاج المسلوق والمفتت
٨ أكواب من مرقة الدجاج
٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة
ملح وبهار أسود

الفول المكشن

التحضير

يقطع البصل إلى قطع صغيرة ويقلى في الزيت. تضاف إليه الكزبرة وتقلى معه. تضاف الفليفلة الحريفة، والبندورة، ومعجون البندورة والتوابل ويطهى الكل معاً حتى يتسبك الخليط جيداً ويظهر الزيت على وجهه. يضاف حينها الفول المسلوق ويسكب المزيج في طبق التقديم. يسكب فوقه القليل من زيت الزيتون ويقدم فاتراً.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الفول المدمس (المنقوع في الماء طوال الليل) والمسلوق
٣ رؤوس بندورة (طماطم) مفرومة ناعماً
نصف ملعقة صغيرة من معجون البندورة
نصف باقة من الكزبرة الخضراء المفرومة
٣ بصلات مفرومة
نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
نصف ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
رأس فليفلة أخضر حريف مفروم
ملعقتا طعام من زيت الزيتون أو السمنة البلدية

الهندباء بالكزبرة والثوم

الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخاص

كيلوغرام من الهندباء
نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
٢ إلى ٣ بصلات متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح رقيقة
شرائح ليمون باقة من الكزبرة الطازجة المفرومة
ملح، ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مهروسة

التحضير

تنظف الهندباء وتغسل وتفرم، ثم تسلق في الماء المغلي حتى تتضج. تغسل بعدها بالماء البارد ثم تصفى في مصفاة أو تعصر للتخلص من فائض الماء فيها.

يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يصبح ذهبياً وهشاً. يترك البصل جانباً.

يقلى الثوم مع الكزبرة في الزيت نفسه.

تقلى بعدها الهندباء في الزيت نفسه لبضع دقائق وتخلط مع قسم من البصل المقلي. يرش فوقها الملح حسب الذوق.

تنقل الهندباء من المقلاة إلى طبق التقديم وتزين بالمزيد من البصل المقلي وشرائح الليمون.

تقدم باردة أو فاترة بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

سحلب

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ أكواب من الحليب
كوب من السكر
٥ ملاعق طعام من مسحوق السحلب
زنجبيل مطحون ومسحوق الهال
للزينة أو ربع ملعقة صغيرة من المستكة
قرفة مطحونة
للزينة

التحضير

يوضع الحليب مع السكر في قدر على النار حتى يذوب السكر. يترك المزيج على النار حتى يبدأ الحليب بالغليان. تخفف بعدها النار لتفادي احتراق قعر القدر. يرش السحلب فوق الحليب المغلي وتستعمل المخفقة أو الملعقة الخشبية لتحريك المزيج من دون توقف حتى الحصول على صلصة كثيفة قليلاً (أرق قليلاً من اللبن). تضاف المستكة المخلوطة مع ملعقة صغيرة من السكر إلى السحلب بعد إطفاء النار. يسكب السحلب في أكواب ويزين بمسحوق الهال والزنجبيل أو بمسحوق القرفة. يقدم السحلب ساخناً مع الكعك. يوصى بتقديمه في وجبات السحور أو الفطور.

الجبنة

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

كيلوغرام من الجبنة البيضاء أو الجبنة البلدية الحلوة
كوبان من الدقيق
٤ بيضات، ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ملعقة صغيرة من الهال
كوب إلى ١,٥ كوب من القطر (الشيرة)

التحضير

تقطع الجبنة إلى شرائح وتنقع في الماء للتخلص من كل الملح الذي فيها. تصفى شرائح الجبنة من الماء وتوضع على محارم المطبخ الورقية للتخلص من فائض الماء. تهرس بعدها شرائح الجبنة في خلاط الطعام لتصبح ناعمة.

في وعاء، تخلط الجبنة المهروسة مع البيض، وملعقة طعام من الزيت، والباكينغ باودر، والهال والدقيق للحصول على عجينة طرية. تترك هذه العجينة جانباً لمدة ساعتين. تدهن صينية دائرية قطرها ٣٥ الى ٤٠ سم بالزيت وتنقل إليها العجينة وتسطح باليدين حتى تنطبق مع حجم الصينية. تخبز الصينية لمدة ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وكعبها وردي اللون. تخرج الصينية من الفرن ويسكب فوقها القطر البارد. تترك الجبنية حتى تمتص كل القطر. تنقل الجبنية إلى طبق التقديم وتزين بالقشدة والفستق الحلبي المطحون وزهر الليمون. تقدم الجبنية فاترة.

كليشة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٦ إلى ٧ أكواب من الدقيق
كوبان من الزبدة أو السمنة المذوبة
كوب ونصف الكوب من السكر
ملعقة صغيرة من كل من المحلب والقرفة
نصف ملعقة صغيرة من كل من كبش القرنفل وجوزة الطيب والشمّر
٣ إلى ٤ قطع من المستكة المطحونة
ملعقة صغيرة من حب الهال المطحون
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية
ملعقة صغيرة من الملح
كمية كافية من الحليب الفاتر لدعك العجينة
صفار بيضتين وملعقة صغيرة من الزيت +
ملعقة صغيرة من السكر لدهن سطح الكليشة
بذور سمسم وحب البركة

حشوة التمر

نصف كيلوغرام من التمر المنزوع النوى والمفروم
ملعقة صغيرة من القرفة
نصف كوب من الجوز أو اللوز المفروم ناعماً
ملعقتا طعام من الزبدة
في حرارة الغرفة

التحضير

تخلط السمنة أو الزبدة المذوبة مع السكر حتى يذوب السكر. تضاف حينها التوابل، والملح، والخميرة، والدقيق وكمية كافية من الحليب الفاتر للحصول على عجينة متوسطة الليونة. يمكن إضافة حب البركة إلى العجينة. تغطى العجينة وتحفظ في مكان دافئ لمدة ٣ إلى ٤ ساعات حتى ترتفخ. تقرص العجينة إلى أشكال مختلفة وتدهن بمزيج صفار البيض والسكر والزيت. ترش فوقها بذور السمسم وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تشقرّ.

يخلط التمر مع القرفة والزبدة والجوز. تقرص هذه الحشوة إلى كرات صغيرة ويحشى قسم من الكليشة بهذه الحشوة.

شرائح الدراق مع البسكويت

التحضير
يوضع البسكويت المطحون في قعر طبق زجاجي مقاوم للحرارة طوله ٢٦ إلى ٢٨ سم. يرش فوقه مسحوق الكاكاو. يطهى الحليب مع الدقيق والسكر والفانيلا للحصول على كاسترد متوسط الكثافة. يسكب هذا الكاسترد فوق البسكويت ويوزع عليه بالتساوي ثم يحفظ في الثلاجة لمدة ٢ إلى ٣ ساعات حتى يجمد. يخرج الطبق من الثلاجة ويقطع محتواه إلى مربعات، ثم تقلب المربعات رأساً على عقب بحيث يصبح البسكويت في الأعلى والكاسترد في الأسفل. يقشر الدراق ويقطع إلى شرائح توضع فوق مربعات كاسترد. تحضر الصلصة بواسطة المكونات المذكورة أدناه ثم يسكب القليل منها فوق كل مربع. يقدم الطبق بارداً بمثابة حلوى لذيذة وخفيفة.

الكمية تصنع ٦ إلى ٨ قطع

٨ قطع من البسكويت العادي المطحونة ناعماً
ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو
كوبان من الحليب
٣ ملاعق طعام من الدقيق
كوب من السكر
فانيلا
حبتان من النكتارين أو الدراق الأصفر، مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح رقيقة
الصلصة
كوب من الماء
ملعقة صغيرة من القهوة السريعة الذوبان
ملعقة طعام من السكر الناعم، ملعقة صغيرة من دقيق الذرة

خشاف بالمكسرات

التحضير
يسلق اللوز مع الفستق الحلبي ثم يقشران وينقعان في الماء المغلي مع السكر وحبات الهال. يترك النقيع جانباً. يضاف الزبيب والجوز والخوخ المجفف والمشمش المجفف ويترك الخليط منقوعاً لمدة ٣ إلى ٤ ساعات أو طوال الليل. تقشر التفاحة وتفرم إلى قطع صغيرة ثم تضاف إليها قطع الأناناس والموزة. يخلط الكل مع المزيج السابق. يوضع المزيج في الثلاجة ويقدم بارداً. يضاف إليه نصف كوب من الماء عند الحاجة إذا كان سميكاً جداً.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

نصف كوب من اللوز الحجازي
ربع كوب من الزبيب
ربع كوب من الفستق الحلبي
ربع كوب من الجوز (عين الجمل)
١٠ حبات من الخوخ الأحمر المجفف
١٠ حبات من المشمش المجفف
٦ حبات هال
تفاحة واحدة
موزة، نصف كوب من قطع الأناناس
نصف كوب من السكر
٨ أكواب من الماء المغلي

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Photo: Hassan Olanor

تورتة السبانخ

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة، وصفار البيض، والحليب والملح في خلاط الطعام الكهربائي للحصول على عجينة متماسكة. تلف العجينة بورقة نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة كاملة.

تحضر صلصة البيشاميل البيضاء بتذويب الزبدة في قدر وإضافة الدقيق إليها. يحرك الاثنان فوق النار بملعقة خشبية أو شريط معدني حتى تفوح رائحة لذيذة وتختفي كل الكتل من المزيج.

ثم يضاف الحليب مع الكريما، والملح، وجوزة الطيب، والفلفل الأبيض ويخلط الكل بشريط معدني. يطهى المزيج على النار حتى يغلي وتظهر الفقاقيع ويصبح قوامه متوسط الكثافة.

تضاف الجبنة والسبانخ ويخلط الكل جيداً.

ترق العجينة على شكل مستطيل مع الاحتفاظ بالقليل منها جانباً. توضع العجينة في قالب تورتة مستطيل الشكل وتخبز لوحدها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

تخرج التورتة من الفرن وتحشى بالحشوة. ترق كتلة العجين التي تم الاحتفاظ بها جانباً وتقطع على شكل أشرطة. توزع هذه الأشرطة فوق الحشوة على نحو متشابك شبيه بشكل السلة. يدهن سطح التورتة بصفار البيض وتخبز في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة تقريباً حتى تنضج الحشوة ويصبح سطح التورتة قاسياً.

تقدم التورتة فاترة.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
٢٠٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة، صفار بيضة، ربع كوب من الحليب، نصف ملعقة صغيرة من الملح

الحشوة
نصف كيلوغرام من أوراق السبانخ المسلوقة والمصفاة والمعصورة
ملعقتا طعام من الدقيق
ملعقتا طعام من الزبدة
كوبان من الحليب
ربع كوب من الكريما الطازجة
رشة من الملح وجوزة الطيب والفلفل الأبيض
١٠٠غ من الجبنة المتنوعة
صفار بيضة لدهن أشرطة العجينة.

مجدرة مصفاية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كوبان من العدس الأسود
نصف كوب من الأرز القصير الحبة المغسول والمصفى
بصلتان متوسطتان مفرومتان ناعماً
نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملح حسب الذوق
ماء لسلق العدس

التحضير

يغسل العدس ويوضع في قدر كبير مع ٥ إلى ٦ أكواب من الماء. يسلق العدس على نار متوسطة حتى ينضج. يوضع العدس في خلاط الطعام ويهرس ليصبح ناعماً. يضاف إليه الملح. يقلى البصل في الزيت حتى يصبح ذهبي اللون. تعاد هريسة العدس إلى القدر ويضاف إليها الأرز والبصل المقلي. يطهى الكل على نار خفيفة حتى ينضج الأرز وتتكثف المجدرة. تحرك المجدرة بين الحين والآخر بملعقة خشبية لتفادي التصاق العدس بقعر القدر. (يمكن إضافة القليل من الماء أثناء الطهو إذا كانت المجدرة سميكة جداً). تطفأ النار حين تظهر فقاقيع كبيرة على سطح المجدرة. يجب الانتباه إلى عدم حرق اليدين من الفقاقيع الخارجة من القدر.

تسكب المجدرة في طبق مسطح وتترك لتبرد تماماً. تزين بعدها بالكبيس المخلل والبصل المقلي والبندورة والنعناع. تقدم المجدرة باردة.

تمر بالنارجين

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من التمر الطري المنظف من النوى
نصف ملعقة صغيرة من النانخه (نوع من البهار)
كوبان من النارجين (جوز الهند) المبشور
ملعقتا طعام من الزبدة أو السمنة
نصف كيلوغرام من اللوز الحجازي
نصف كوب من الماء

التحضير

يسلق اللوز ويقشر ويقلى في الزيت حتى يصبح ذهبي اللون. يرفع اللوز من المقلاة بواسطة ملعقة ذات ثقوب ويصفى على محارم المطبخ الورقية للتخلص من فائض الزيت.
تذوب الزبدة أو السمنة ويضاف إليها التمر. يطهى التمر على نار هادئة حتى يتحول إلى عجينة طرية. يضاف إليها برش جوز الهند ويخلط معها. يقرص المزيج باليد إلى كرات صغيرة. تحشى كل كرة بحبة لوز ثم تقلب الكرة باليد لمنحها شكل حبة التمر.
تغمس هذه الحبات في برش جوز الهند ثم تصف في طبق التقديم وتقدم مع الشاي أو القهوة.

طرمبة (بلح الشام)

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٣ أكواب من الماء
٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة
كوب من الزبدة
كوبان من قطر السكر (الشيرة)
فانيلا
٦ بيضات
٣ أكواب من الدقيق

التحضير

يوضع الماء في قدر. تضاف إليه الزبدة وتسخن معه حتى تبدأ بالغليان. يضاف حينها دقيق الذرة والدقيق تدريجياً. يخلط المزيج جيداً لمدة دقيقتين. تطفأ النار وترفع القدر عن النار وتترك جانباً لتبرد. يمكن وضع القدر في الثلاجة لتسريع مدة التبريد.
يخفق البيض ثم يخلط مع العجينة جيداً. تترك العجينة مجدداً لترتاح.
يحضر القطر وتضاف إليه الفانيلا ويترك جانباً ليبرد.
يسخن الزيت النباتي حتى يصبح ساخناً جداً. توضع العجينة في كيس حلويات له رأس معدني زخرفي. تسكب العجينة من الكيس على شكل قطع مباشرة في الزيت وتقلى حتى تصبح ذهبية اللون. إحرصي على قلي قطعتين فقط كل مرة لتفادي التصاق القطع ببعضها. تخرج الطرمبة من الزيت بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتغمس في القطر البارد جيداً ثم تصف في طبق التقديم.

إكلير

الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ قطعة

العجينة
كوب من الماء، ربع كوب من الزبدة، كوب من الدقيق
٤ إلى ٥ بيضات في حرارة الغرفة، رشة ملح

كريما باتيسيير
كوبان من الحليب
نصف كوب من السكر
ربع كوب من دقيق الذرة
صفار ٣ بيضات في حرارة الغرفة، رشة فانيلا
قشرة ليمونة واحدة
١٥٠غ من الشوكولا شبه الحلوة
١٠٠غ من الشوكولا شبه الحلوة وملعقتا طعام من الزيت النباتي

تحضير الكريما باتيسيير

يسخن الحليب مع قشرة الليمون في قدر. يخلط السكر مع دقيق الذرة وصفار البيض في وعاء آخر. حين يبدأ الحليب بالغليان، تطفأ النار. يستخدم جزء من هذا الحليب لسكبه فوق مزيج البيض ومزجه بواسطة شريط معدني للحصول على مزيج ناعم. يسكب هذا المزيج فوق بقية الحليب ويخلط معه ويعاد إلى النار ويطهى حتى يتكثف الكاسترد.
تطفأ النار وتضاف قطع الشوكولا المفرومة إلى الكاسترد وتترك لتذوب.

التحضير

يسخن الماء في قدر. تضاف الزبدة وتسخن حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق والملح ويحرك المزيج للحصول على عجينة سميكة. تحرك العجينة بملعقة خشبية لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم تطفأ النار وتترك العجينة لتبرد ١٠ إلى ١٥ دقيقة. تنقل العجينة إلى خلاط الجاتوه ويضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، ويخفق الكل للحصول على عجينة لينة ودبقة.
تحضر صينية غير لاصقة. توضع العجينة في كيس حلويات له رأس معدني عادي وتضخ على شكل أسطوانات طولها ٧ إلى ٨ سم. يجب ترك مسافة بين الأسطوانات في الصينية تحسباً لانتفاخها أثناء الخبز.
تخبز قطع الإكلير في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة أو حتى تقسو قطع الإكلير وتصبح وردية اللون.
يفتح شق طويل في كل قطعة إكلير، تماماً مثل السندويش وتترك جانباً لتبرد تماماً، ثم تحشى بكريما الشوكولا. تقلب قطع الإكلير على وجهها المسطح ويسكب عليها القليل من كريما الشوكولا بواسطة ملوق أو سكين.

كنافة القشدة

التحضير

يفرك شعر الكنافة بربع كوب من الزيت باستعمال الأصابع. تدهن صينية دائرية قطرها ٤٠ سم بالزيت وتسكب فيها نصف كمية الكنافة. يضغط عليها جيداً باليدين.

تسكب القشدة فوق الكنافة ويرش فوقها الهال. تسكب من ثم بقية الكنافة بحيث تغطي كل القشدة. تسكب بقية الزيت فوق الكنافة ثم تخبز الصينية في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يشقرّ سطح الكنافة وكعبها. تخرج الصينية من الفرن وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يسكب فوقها القطر البارد. تترك الكنافة جانباً حتى تمتص كل القطر، ثم تزين بالقشدة ويرش عليها الفستق المطحون وزهر الليمون.

ملاحظة: يمكنك تحضير القشدة بنفسك في المنزل بطهو كوبين من الحليب أو الكريما الطازجة مع ملعقتي طعام من دقيق الذرة وملعقتي طعام من السكر حتى الحصول على كريما كثيفة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من شعر الكنافة

٧٥٠غ من القشطة البلدية

ملعقة صغيرة من الهال المطحون

ثلاثة أرباع الكوب إلى كوب كامل من الزيت النباتي أو الزبدة المذوبة

كوبان من القطر (الشيرة)

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة الباذنجان والجوز

التحضير

يقطع رأس الباذنجان إلى مكعبات صغيرة. يرش عليها الملح وتترك جانباً لمدة ساعة. تغسل مكعبات الباذنجان وتجفف ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تشقّر. تشوى الفليفلة الحمراء الحلوة ثم تقشر وتقطع إلى مكعبات صغيرة. تشوى رؤوس البندورة (على الفحم) ثم تفرم إلى قطع صغيرة.

تفرم الفليفلة الخضراء والحمراء الحريفة إلى مكعبات صغيرة ثم تقلى قليلاً. يخلط الباذنجان المقلي مع الفليفلة الحمراء الحلوة المشوية، والبندورة المفرومة، والكمون، وكمية كافية من الملح والزيت. يسكب هذا الخليط في طبق التقديم ويزين بحبات البندورة الكرزية والبقدونس ويقدم بمثابة نوع لذيذ من المقبلات. إنه طبق حريف نوعاً ما.

رأس باذنجان كبير وزنه ٢٥٠ غ
٣ إلى ٤ فصوص ثوم مفرومة
٢ إلى ٣ رؤوس بندورة (طماطم) مقشرة ومفرومة
رأسان من الفليفلة الحمراء الحلوة المشوية والمقشرة والمفرومة
رأس من الفلفل الأحمر الحريف المقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس من الفلفل الأخضر الحريف المقطع إلى مكعبات صغيرة
كوب من الجوز المفروم خشناً
ملعقة طعام من معجون الفلفل
نصف كوب إلى ثلاثة أرباع الكوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
كمون ويودرة فلفل أحمر حريف

الحساء المكسيكي

التحضير

تنظف الفليفلة الحريفة من أعناقها وتوضع في وعاء صغير وتغمر بالماء المغلي لمدة ١٠ دقائق.

في غضون ذلك، يسخن الزيت في قدر كبيرة ويقلى فيه البصل الأحمر والثوم، مع التحريك، حتى يذبل البصل. تضاف البندورة والفليفلة غير المصفّاة ويتابع الطهو، مع التحريك، لمدة ١٠ دقائق. يهرس مزيج الفليفلة ليتحول إلى هريسة ناعمة.

تعاد هريسة الفليفلة إلى قدر نظيفة وتضاف إليها المرقة، وعصير الليمون والكوبان الإضافيان من الماء. يغلى المزيج على النار، ثم يضاف إليه الدجاج ويطهى من دون غطاء لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً أو حتى ينضج الدجاج جيداً. في غضون ذلك، تقطع أرغفة التورتيلا إلى شرائح من ١ سم. وفي حال عدم تواجد التورتيلا، يمكن استعمال الخبز العربي. يسخن الزيت الإضافي في مقلاة عميقة وتقلى فيه شرائح التورتيلا على دفعات حتى تصبح ذهبية اللون، ثم تصفى على محارم المطبخ الورقية.

مباشرة قبل التقديم، يسكب الحساء في أطباق فردية وتوزع فوقها شرائح التورتيلا ومزيج الأفوكادو والبصل والمزيد من مكعبات البندورة. ملاحظة: يمكن استعمال أي نوع من الفليفلة الحريفة في حال عدم توافر الفليفلة المكسيكية.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
٣ رؤوس من الفليفلة الحمراء الحريفة (المكسيكية) اليابسة
ثلاثة أرباع الكوب من الماء الساخن، ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
بصلة حمراء كبيرة مفرومة خشناً، ٣ فصوص ثوم مهروسة، ٤ رؤوس بندورة (طماطم) متوسطة الحجم، مفرومة خشناً
٦ إلى ٧ أكواب من مرقة الدجاج
ملعقتا طعام من عصير الليمون، كوبان إضافيان من الماء
٣٥٠غ من صدور الدجاج المفرومة خشنا
٥ أرغفة من تورتيلا الذرة، زيت نباتي لقلي التورتيلا، بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
حبة أفوكادو صغيرة مفرومة ناعماً
رأس بندورة (طماطم) إضافي مفروم ناعماً

متبل الباذنجان

التحضير

يوخز رأس الباذنجان في أماكن عدة بواسطة رأس سكين حادة ثم يشوى على الفحم أو في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج تماماً ويصبح طرياً من الداخل. كما يمكن شواء رأس الباذنجان على الغاز العادي.

يترك رأس الباذنجان ليبرد ثم يقشر وينزع لبه. يقطع رأس الباذنجان إلى قطع صغيرة ويهرس بالشوكة أو الخلاط ليصبح هريسة ناعمة.

في وعاء منفصل، تخلط الطحينة مع اللبنة، وعصير الليمون، والثوم والملح. يخلط هذا المزيج مع هريسة الباذنجان للحصول على مزيج ناعم متجانس. يسكب المتبل في طبق من الفخار ويسكب فوقه زيت الزيتون. يزين طبق المتبل بالفليفلة المفرومة والبقدونس وحبات الرمان الحامض.

الكمية تكفي ٢ إلى ٣ أشخاص
رأس باذنجان كبير ٤ إلى ٥ ملاعق طعام من الطحينة، ٤ إلى ٥ ملاعق طعام من اللبنة
١ إلى ٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
فص ثوم مهروس مع الملح، نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع باقة من البقدونس المفروم، ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون، فليفلة خضراء وحمراء مفرومة ناعماً، بقدونس مفروم للزينة، رأس رمان حامض.

جاتوه بأقراص جوز الهند

التحضير

يخفق بياض البيض مع السكر للحصول على مرانغ جامد ولامع. يخفق صفار البيض مع السكر والفانيلا ليصبح شاحب اللون. يضاف الدقيق ويتابع الخفق للحصول على مزيج ناعم. يوقف الخلاط ويضاف مرانغ البيض إلى مزيج الصفار. يحرك الكل بواسطة ملوق للحصول على خفيق ناعم. يسكب هذا الخفيق في صينية مربعة طولها ٢٢ إلى ٢٤ سم مبطنة بورق البارشمان ويخبز لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج داخل الجاتوه ويصبح سطحه وردي اللون. يخرج الجاتوه من الفرن ويترك ليبرد ثم يقلب ويقطع إلى ٣ طبقات أفقية. تدهن طبقات الجاتوه وسطحه بمربى المشمش ثم تصف الطبقات فوق بعضها للحصول على شكل الجاتوه مجدداً. تغلف حواف الجاتوه ببرش جوز الهند. توزع أقراص جوز الهند فوق الجاتوه وتسكب عليه صلصة الشوكولا بواسطة الملعقة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

بياض ٥ بيضات في حرارة الغرفة وربع كوب من السكر
صفار ٥ بيضات في حرارة الغرفة ونصف كوب من السكر
فانيلا
كوب من الدقيق
برش جوز الهند
كوب من مربى المشمش الخالي من القطع
أقراص معكرون جوز الهند (جاهز من السوبرماركت)
صلصة شوكولا

صلصة الشوكولا

١٠٠غ من الشوكولا شبه الحلوة
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي

تذوب الشوكولا وتخلط مع الزيت للحصول على صلصة ناعمة.

مهلبية بالقرفة

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

١٢ ملعقة طعام من حليب البودرة
٤أكواب من الماء
٥ملاعق طعام من السكر
بيضتان
٣ عيدان قرفة
ملعقتا طعام من الأرز الناعم

التحضير

يخلط الحليب مع الماء والسكر وعيدان القرفة. يطهى المزيج على النار حتى يغلي ثم تطفأ النار. يخلط البيض مع الأرز الناعم ويضاف هذا المزيج تدريجياً إلى الحليب المغلي ويخلط معه من دون توقف. تعاد القدر إلى النار ويطهى المزيج، مع التحريك، لمدة ٣ دقائق تقريباً حتى يتكثف. تسكب المهلبية في أطباق صغيرة وتقدم باردة بعد رش مسحوق القرفة عليها.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

حساء الفول الناشف

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

نصف كوب من الدقيق
نصف كيلوغرام من مكعبات اللحم
نصف كوب من الفول الناشف المقشر
ربع كوب من الأرز القصير الحبة
١٠ بصلات صغيرة
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
نصف كوب من البندورة المبشورة
نصف باقة من الكزبرة الخضراء المفرومة
ملعقة طعام من السمنة أو الزيدة
قطعتان من المستكة المطحونة
ملعقة صغيرة من البهار الأسود
رشة من حامض الليمون
نصف ملعقة طعام من الكمون غير المطحون
ملح

التحضير

يذوب الدقيق في كوب من الماء الفاتر مع رشة من السكر. يغطى الدقيق ويترك جانباً لمدة ١٢ ساعة حتى يختمر جيداً.

يسخن الزيت مع المستكة وتقلى فيه مكعبات اللحم. يضاف ١٢ كوباً من الماء إلى اللحم ويطهى اللحم حتى ينضج. يضاف معجون البندورة، وعصير البندورة (أو برشها)، والفول، والأرز، والملح وحامض الليمون والتوابل.

حين يبدأ المزيج بالغليان، يضاف البصل المقشر ويتابع الطهو حتى ينضج البصل. يمكن إضافة المزيد من الماء عند الحاجة، لكن يجب تحريك الحساء باستمرار تفادياً لالتصاقه في قعر القدر. وحين يصبح الحساء جاهزاً، تضاف إليه الخميرة المحضرة تدريجياً ويحرك الحساء من دون توقف. تضاف بعدها الكزبرة المفرومة ويطهى الحساء لخمس دقائق إضافية، ثم تطفأ النار.

بيتزا

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية، نصف ملعقة صغيرة من السكر
نصف كوب من الماء الفاتر
١,٥ إلى ٢ كوب من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الملح، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي

الحشوة

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي أو زيت الزيتون، بصلة صغيرة مفرومة ناعماً، فص ثوم مبشور، نصف كيلوغرام من البندورة الحمراء المقشرة والمهروسة
ملعقة طعام من معجون البندورة
ملعقة طعام من الأوريغانو أو الصعتر
نصف ملعقة طعام من الحبق اليابس (اختياري)
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة صغيرة من الملح
يسخن الزيت ويقلى فيه البصل والثوم مع الملح والسكر والبندورة. يضاف من ثم معجون البندورة ويطهى المزيج حتى يتكثف. تضاف الأعشاب وتخلط مع الحشوة.

الطبقة العلوية

٢٥٠غ من جبنة الموزاريلا المبشورة
٦٠غ من الزيتون الأسود المنزوع النوى
٣ إلى ٤ حبات فطر مفرومة، رأس فليفلة أخضر صغير مفروم
نصف كوب من الذرة (اختياري)، ٢٠٠غ من الجامبون البقري (اختياري)

التحضير

تخلط الخميرة مع السكر، وكمية كافية من الماء الفاتر، والدقيق، والملح، والزيت النباتي للحصول على عجينة متوسطة الليونة. تغطى العجينة وتترك جانباً حتى ترتفع ويتضاعف حجمها.
تدهن صينية بيتزا بالقليل من الزيت. ترق العجينة بمساعدة الدقيق لتصبح بحجم الصينية، ثم تمدد قليلاً باليدين المبللتين بالزيت. تنقل العجينة إلى الصينية وتوضع فوقها الحشوة المحضرة وتخبز في الفرن حتى تنضج العجينة. تخرج البيتزا من الفرن وتوضع فوقها الطبقة العلوية ثم تعاد إلى الفرن وتخبز حتى تذوب الجبنة.
تقطع البيتزا إلى قطع صغيرة وتقدم ساخنة.

حساء الجزر والكرفس

الكمية تكفي ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من الجزر المقشر والمفروم
عودان مفرومان من الكرفس، بصلة كبيرة مفرومة خشناً
ملعقتا طعام من الزبدة
٨ أكواب من مرقة الدجاج
ملح وبهار أبيض
نصف كوب من الكريما الطازجة

التحضير

تسخن الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف الكرفس المفروم والجزر المفروم ويقلى المزيج لبضع دقائق. تضاف مرقة الدجاج مع الملح والبهار ويطهى الحساء حتى ينضج الجزر. يهرس الحساء ليصبح قشدي القوام ثم يخلط مع الكريما الطازجة ويقدم ساخناً.

ملاحظة: يمكن تزيين أطباق الحساء بالقليل من الكريما الطازجة.

كعك حلو أو مالح

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء عميق وتضاف إليه الزبدة المذوبة مع الماء والزيت النباتي والباكينغ باودر والمحلب. يخلط الكل معاً للحصول على عجينة متوسطة الليونة. تقسم العجينة قسمين متساويين وتوضع في وعائين منفصلين. يذوب الملح قليلاً في ملعقة طعام من الماء. يضاف هذا الملح مع ١ إلى ٢ملعقة طعام من حب البركة إلى جزء واحد من العجينة للحصول على عجينة الكعك المالح. يضاف السكر إلى الجزء الثاني من العجينة مع حبات اليانسون للحصول على عجينة الكعك الحلو. تقطع العجينة إلى قطع صغيرة وترق على الطاولة على شكل حبال طويلة. تلف هذه الحبال بأشكال مختلفة (دائرية، حلزونية، ضفائر...) وتدهن بمزيج الحليب وصفار البيض. ترش بذور السمسم وحب البركة أو حبات اليانسون فوق قطع الكعك ثم تصف في صينية غير لاصقة مدهونة بالقليل من الزيت وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح ذهبية اللون. يقدم الكعك مع القهوة أو الشاي أو العصير.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٦ أكواب من الدقيق
كوب من الزبدة المذوبة
كوب من الماء
كوب من الزيت النباتي (دوار الشمس أو الذرة)
٣ ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
ملعقتان صغيرتان من المحلب
ملعقتا طعام من حب البركة + نصف ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق طعام من السكر الناعم، ملعقتا طعام من بذور اليانسون، صفار بيضتين، ملعقة صغيرة من الحليب السائل، بذور سمسم للزينة

أرز بحليب

التحضير

يغسل الأرز ويسلق في الماء حتى يصبح طرياً ويمتص كل الماء. يذوب السكر في الحليب. يضاف الحليب تدريجياً إلى الأرز المسلوق، مع التحريك المستمر بواسطة ملعقة خشبية، لتفادي التصاق الأرز في قعر القدر. وفي أية حال، ينصح باستعمال قدر ثقيلة القعر. يطهى المزيج لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة، ثم يضاف إليه ماء الورد وماء الزهر. تطفأ النار ويسكب الأرز بحليب في أكواب الكاسترد ويترك جانباً ليفتر. يرش القليل من القرفة أو يوضع القليل من مربى الورد فوق الأطباق قبل تقديمها فاترة أو باردة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أكواب

نصف كوب من الأرز القصير الحبة
كوب ونصف الكوب من الماء
٤ أكواب من الحليب
٦ ملاعق طعام من السكر
قرفة
ماء الورد وماء الزهر
مربى الورد لتزيين أطباق الأرز بحليب (اختياري)

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج تاندوري

التحضير

تخلط صلصة التخليل مع لحم الدجاج وتترك جانباً لمدة ساعة.

يوضع بعض الزيت في المقلاة وتقلى فيه صدور الدجاج ثم ترفع وترصف في صينية او وعاء مقاوم للحرارة.

يضاف المزيد من الزيت والزبدة إلى المقلاة ويقلى الثوم مع الجزر والبصل حتى النضوج. تضاف بعدها الكزبرة ومسحوق الكاري ثم يضاف اللبن والكريما الطازجة ويسخن المزيج لمدة دقيقة، ثم يرفع الخليط عن النار ويسكب فوق قطع الدجاج. ثم تشوى القطع في الفرن حتى تنضج من الداخل. لتقديم طبق دجاج التاندوري، يوضع صدر دجاج في كل طبق مع القليل من الأرز قرب الدجاج إضافة إلى خبز البابادام المقلي.

ملاحظة: يمكن تقديم المانغا المقطعة إلى شرائح مع هذا الطبق.

والبابا دام هو نوع من الخبز الهندي مؤلف من دقيق الفول أو الحمص.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

صلصة التخليل
٤ ملاعق طعام من صلصة الصويا
ملعقتان صغيرتان من الكمون
ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملعقة صغيرة من برش البرتقال
نصف كوب من الزيت أو الزيت النباتي.
تخلط هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة تخليل الدجاج.

المكونات:
كيلوغرام من صدور الدجاج
جزرتان مقطعتان إلى شرائح طويلة ورفيعة
رأسان من البصل الأخضر مقطعان إلى قطع صغيرة
باقة من الكزبرة الخضراء، مفرومة
كوب من اللبن (الزيادي) المصفى
نصف كوب من الكريما الطازجة
ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
رشة ملح
٣ فصوص ثوم مهروسة
ملعقة طعام من الزبدة
ملعقتا طعام من الزيت
علبة من خبز البابادام المقلي
أرز لتقديمه جانباً.

لحم البقر المشوي مع صلصة الخردل

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من لحم البقر الهبر (الفيليه) المقطع إلى مكعبات للشواء
رؤوس فلفل خضراء حريفة أو حلوة
فطر، بندورة (طماطم) كرزية.

صلصة التخليل

٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة
نصف كوب من الزيت
ملعقة طعام من إكليل الجبل المفروم
فلفل أسود
نصف ملعقة صغيرة من الملح.

صلصة الخردل

كوبان من مرقة الدجاج
بصلتان مفرومتان
ملعقتا طعام من الزبدة
ملعقتا طعام من الزيت
ربع كوب من الكريما الطازجة
ملعقتا طعام من الكبّار
ملعقتا طعام من خردل ديجون
ملعقة طعام من دقيق الذرة
ملعقة طعام من الخردل المحبب (اختياري).

تحضير صلصة الخردل

توضع الزبدة مع الزيت في قدر ويقلى فيهما البصل المفروم حتى يصبح شاحب اللون.
تضاف ملعقتا طعام من الكبّار مع خردل ديجون ومرقة الدجاج. يطهى الكل حتى الغليان.
تضاف ملعقة طعام من دقيق الذرة المذوب في القليل من الماء ويخلط المزيج جيداً.
يضاف الخردل المحبب في حال استعماله.
تضاف أخيراً الكريما الطازجة وتقدم هذه الصلصة مع اللحم المشوي.

التحضير

تخلط مكعبات اللحم مع صلصة التخليل وتحفظ مغطاة في وعاء في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة.
تنقع أسياخ الشواء الخشبية في الماء لتفادي احتراقها.
تغرز الخضار ومكعبات اللحم في أسياخ الشواء.
تشوى الأسياخ فوق الفحم أو تقلى في مقلاة غير لاصقة لبضع دقائق ثم تخبز في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت حسب رغبة الضيوف (ناضجة جداً....).
تقدم أسياخ اللحم المشوية مع صلصة الخردل والبطاطا المقلية والسلطة الخضراء.

جاتوه الليمون والبرتقال الهش

التحضير

يدهن قالب الجاتوه بالزبدة ويرش فوقه الدقيق.
يخفق البيض حتى يصبح قشدياً وخفيفاً.
يضاف السكر تدريجياً إلى البيض أثناء الخفق، ثم يضاف الزيت والدقيق والباكينغ باودر وقشر الليمون والبرتقال. يوقف الخلاط بعد ذلك.
يضاف الزبيب إلى محتوى الخلاط ويسكب خليط الجاتوه في القالب.
يخبز قالب الجاتوه في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى ينضج من الداخل وتصبح قشرته ذهبية اللون.
يمكن التحقق من نضوج الجاتوه بغرز عود أسنان في وسطه. فإذا خرج العود جافاً يكون الجاتوه قد أصبح جاهزاً للخروج من الفرن.
يخلط السكر مع عصير الليمون ويسكب الخليط فوق الجاتوه الساخن. يترك الجاتوه حتى يبرد ويصبح في حرارة الغرفة فيصبح سطحه هشاً عندئذ.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٤ بيضات في حرارة الغرفة
كوبان من السكر
كوب من عصير البرتقال
نصف كوب من الزيت
كوبان وثلاثة ارباع الكوب من الدقيق (الطحين)
ملعقة طعام من قشر البرتقال، ملعقة صغيرة من قشر الليمون
كوب من الزبيب مخلوط مع ملعقة طعام من الدقيق
ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر، ربع ملعقة صغيرة من الفانيلا.

للطبقة العلوية

نصف كوب من السكر
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون.

سلطة الدجاج المدخن

التحضير

تفتت أوراق الخس الملونة إلى قطع صغيرة وتوضع في طبق السلطة.
توزع أوراق الأنديف على جانب الطبق وتزين بحبات البندورة الصغيرة.
توزع فوقها الجبنة وشرائح الدجاج المدخن والصلصة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٣ رؤوس أنديف (خس بلجيكي)
كوب من لحم الدجاج المدخن المقطع إلى شرائح
أوراق خس من أنواع وألوان مختلفة
نصف كوب من جبنة الغروير المقطعة إلى شرائح رقيقة
بضع حبات من البندورة (الطماطم) الكرزية (الصغيرة الحجم) للزينة.

الصلصة

ربع باقة من النعناع أو الحبق الطازج، ملعقتان صغيرتان من الخردل
نصف كوب من زيت الزيتون
ربع كوب من عصير الليمون.

سلطة البروكولي والهليون

التحضير

تقطع الكوسا إلى شرائح وتسلق لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق ثم تصفى وتغسل. تسلق البروكولي لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم تصفى وتترك لتبرد. يقطع الهليون إلى قطع ويسلق لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم يصفى ويترك ليبرد. تسلق المعكرونة اللولبية ثم تقلى في القليل من زيت الزيتون. تسلق البازيلا وتصفى وتترك جانباً لتبرد. يرمى الماء الذي استعمل لسلق الخضار ويحتفظ فقط بمقدار كوب واحد منه.

يضاف كوب من الكريما إلى كوب المرقة النباتية. تضاف رشة من جوزة الطيب إلى الكريما. تضاف جبنة البارميسان.

تضاف أزهار البروكولي المسلوقة مع الهليون والكوسا والبازيلا إلى مزيج المعكرونة والقشدة. يخلط الكل جيداً ويتم التحقق من التوابل. يضاف الملح حسب الحاجة ويقدم الطبق ساخناً.

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

٣٠٠غ من المعكرونة اللولبية
٢٠٠غ من البروكولي حبتا كوسا
٢٠٠غ من البازيلا الخضراء
١٢عود هليون
٥ إلى ٦ ملاعق طعام من الكريما الطازجة
٣ملاعق طعام من المرقة النباتية
جبنة بارميسان لرشها فوق السلطة
ملعقتا طعام من الزبدة
ملح وفلفل، ملعقتا طعام من زيت الزيتون، رشة من جوزة الطيب.

بودينغ الموز والخبز

التحضير

يحضر كوبان من الكاسترد مع الحليب. حين يبرد الكاسترد، يخلط مع الكريما الطازجة وصفار البيضة.

تزال القشرة القاسية عن حواف التوست الطري ويفتت التوست إلى قطع صغيرة في وعاء.

يضاف الكاسترد المحضر مع الموز المهروس والفانيلا وثلاثة أرباع الكوب من صلصة الكاراميل إلى قطع التوست المفتتة. يخلط الكل جيداً بواسطة الشوكة للحصول على مزيج خشن (يجب أن تبقى قطع الخبز خشنة ولا تتحول إلى هريسة).

تدهن قوالب البريوش بالكثير من الزبدة. يملأ كل قالب بالمزيج المحضر ثم يخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج البودينغ من الداخل وتصبح قشرته ذهبية اللون.

يقدم البودينغ مع صلصة الكاراميل وشرائح الموز. **ملاحظة، يمكن تقديم البوظة مع بودينغ الموز.**

صلصة الكاراميل

كوب ونصف الكوب من السكر، كوب ونصف الكوب من الكريما الطازجة
ملعقة طعام من الزبدة.

التحضير

يحمى السكر في قدر غير لاصقة حتى يذوب ويصبح ذهبي اللون. تضاف إليه الكريما الطازجة ويطهى الاثنان لمدة دقيقتين إضافيتين. ترفع القدر عن النار وتضاف إليها الزبدة. يحرك الخليط جيداً.

الكمية تكفي ٧ إلى ٨ أشخاص

٤ موزات مهروسة
نصف ملعقة طعام من عصير الليمون
٢ إلى ٣ موزات للزينة
كوبان من الكاسترد المطهو (كوبان من الحليب وملعقتا طعام من مسحوق الكاسترد وملعقتا طعام من السكر)
كوب ونصف الكوب من صلصة الكاراميل للمزيج والطبقة العلوية
صفار بيضة واحدة
ربع كوب من الكريما الطازجة
رشة فانيلا
١٢ شريحة توست طري.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

توتيا قنفذ البحر

التحضير:
تغسل التوتيا، ومن ثم يستعمل مقص حاد مخصص للمطبخ لشطر كل حبة توتيا الى قطعتين، ينزع الجزء الأعلى ويطرح جانباً، ويحتفظ بالجزء الأدنى حيث يتواجد اللحم. يتم تسييق حبات التوتيا في طبق مناسب وتقدّم مع عصير الليمون الحامض أو تحضّر صلصة ليمون حامض لتقديمها مع الطبق.

صلصة الليمون:
ربع كوب من عصير الليمون
ربع كوب من الزيت
رشة ملح.

تحضير الصلصة :
يوضع الزيت في وعاء زجاجي عميق ثم يضاف إليه تدريجياً عصير الليمون والملح للحصول على صلصة ليمون متماسكة قليلاً.

ملاحظة:
يجب تناول التوتيا طازجة ما إن تقطع. التوتيا عبارة عن طبق من ثمار البحر لذيذ الطعم من ضمن المقبلات يأكل بواسطة شوك أو ملاعق صغيرة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٢٤ قطعة توتيا
(قنفذ البحر)
صلصة الليمون.

الدجاج مع معكرونة أوزو

الكمية تكفي
٥ الى ٦ أشخاص

دجاجة
كيسان من معكرونة أوزو Ozzo (بحجم الأرز وعلى شكله)
كوب من الذرة
كوب من الفطر المقطع
٢٠٠ غ من الجبنة المبشورة (مزيج الغرويار والقشقوان والموزاريلا)
نصف ملعقة طعام من السبع بهارات
ملعقتا طعام من الزبدة.

التحضير:
يطهى الدجاج حتى الغليان وينزع عنه الجلد وتستخرج منه العظام، ومن ثم يقطع الى مكعبات صغيرة. تقلى معكرونة أوزو (Ozzo) مع الزبدة الى أن يتغير لونها قليلاً ويميل الى الاصفرار. تضاف ٧ أكواب من المياه وتطهى معكرونة أوزو (Ozzo) المقلية حتى الغليان والى أن تصبح طرية. يخلط الدجاج والذرة والفطر ومعكرونة أوزو (Ozzo) مع السبع بهارات. يدهن قعر صينية زجاجية بالزبدة. يمدد المزيج في الصينية، وترش عليه الجبنة ويطهى في فرن محمى مسبقاً على حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت الى أن تذوب الجبنة. يقدّم هذا الطبق ساخناً مع سلطة خضراء طازجة.

سلطة الهليون

الصلصة:
رأسان من البندورة (الطماطم) المقشرة والمنزوعة البذور والمقطعة الى مكعبات صغيرة
فص مسحوق من الثوم
٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٣ ملاعق طعام من الخل البلسمي، قليل من الملح والبهار والبقدونس المفروم.

التحضير:
ينظّف الهليون ويغسل ويوضع على النار حتى الغليان. يتم التحقق من مدى نضوجه عبر نقره بطرف سكين، إذا اخترقه السكين بسهولة، ينزع من الوعاء ويغسل تحت المياه الباردة ومن ثم يجفف ويوضع جانباً.
تفرم حبات بصل الشمّار ناعمة جداً، وتنقع بالمياه الباردة وتحفظ في البراد لمدة ٢ الى ٣ ساعات. تحضّر الصلصة عبر خلط جميع المكونات معاً.
تقطع شريحة سمك السلمون الى نصفين وتلف بها كل حبة هليون.
يوضع نصف كوب من بصل الشمّار المفروم الى جانب السلطة في كل طبق.
وتسكب صلصة البندورة (الطماطم) فوق السلطة.
تقدّم ٣ الى ٤ حبات هليون لكل ضيف.

الكمية تكفي ٤ الى ٥ أشخاص
رزمة من الهليون المسلوق
٢ الى ٣ حبات من بصل الشمار المفرومة في شكل ناعم
٢٠٠ غ من شرائح سمك السلمون.

موس المشمش والدراق

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

جاتوه جينواز أبيض اللون
١,٥ كوب من لب المشمش
١,٥ كوب من لب الدراق
كوبان من الكريما الطازجة المخفوقة
بضع قطرات من ملون
الطعام (اختياري)
شرائح قمر الدين للزينة
١,٥ إلى ٢ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين

التحضير

يهرس لب المشمش جيداً ثم يمرر عبر المنخل للحصول على ١,٥ كوب من هريسة المشمش. يمكن نقع قمر الدين في الماء الفاتر لمدة ٦ إلى ٨ ساعات، بحيث يذوب ويتحول إلى هريسة.

تهرس ٣ دراقات صفراء أو أكثر في خلاط الطعام للحصول على ١,٥ كوب من لب الدراق. يخلط هذا اللب مع لب المشمش.

تذوب ١,٥ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين في ربع كوب من الماء الفاتر ثم يضاف الجيلاتين المذوب إلى مزيج لب المشمش والدراق. يخفق كوبان من الكريما الطازجة للحصول على كريما جامدة (يفضل استعمال الكريما النباتية المخصصة للحلويات). تخلط الكريما المخفوقة مع مزيج اللب والجيلاتين.

توضع طبقة رقيقة من جاتوه الجينواز في قعر دائرة معدنية قطرها ٢٤إلى ٢٦ سم ويسكب فوقها الموس المحضر ويترك الجاتوه في الثلاجة لمدة ١٠ إلى ١٢ ساعة حتى يجمد.

يدهن سطح الموس الجامد بالمزيد من مربى المشمش، ثم يزين بأشرطة قمر الدين.

يفك الموس من القالب ويقدم بمثابة نوع لذيذ من الحلويات.

جاتوه جينواز

٣بيضات مفصولة في
حرارة الغرفة
رشة ملح
ربع كوب من السكر
ربع كوب من الدقيق

تبطن صينية مستطيلة طولها ٣٠ سم بورق البارشمان. يخفق بياض البيض مع ملعقتي طعام من السكر. ثم يخفق صفار البيض مع ما تبقى من السكر. يخلط مرانغ بياض البيض مع صفار البيض المخفوق، ثم يضاف الدقيق. يسكب الخفيق في الصينية المحضرة ويخبز لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.

جيلة

التحضير

يوضع الدقيق مع السمنة أو الزبدة أو الزيت في مقلاة ويقلى على نار خفيفة حتى يصبح الدقيق وردي اللون وتفوح منه رائحة لذيذة. ينصح باستعمال ملعقة خشبية لتحريك الدقيق.

ترفع المقلاة عن النار ويسكب الدقيق في وسط طبق التقديم. يوزع التمر حوله ويقدم الطبق فاتراً.

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

نصف كوب من الدقيق
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من السمنة أو الزبدة أو الزيت النباتي
تمر

كنافة الجبن

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص
كيلوغرام من مفروكة الكنافة
كيلوغرام من الجبنة الحلوة (عكاوي ومجدولة) أو الجبنة البلدية من دون ملح
ملعقة طعام من الهال
المطحون (اختياري)
كوب من السمن أو الزبدة المذوبة
كوبان من القطر (الشيرة)

التحضير

تفرك الكنافة بالأصابع ويضاف إليها السمن تدريجياً. تدهن صينية قطرها ٤٠ سم وتسكب في قعرها نصف كمية مفروكة الكنافة. يضغط على المفروكة جيداً براحتيّ اليدين لتمهيد سطحها. تقطع الجبنة إلى شرائح وتنقع في الماء البارد حتى إزالة كل الملح منها. تصفى شرائح الجبنة على محارم المطبخ الورقية ثم تملحن في خلاط الطعام. يضاف إليها مسحوق الهال. تسكب الجبنة فوق الكنافة المفروكة ثم يسكب فوقها ما تبقى من مفروكة الكنافة. يضغط على محتوى الصينية جيداً باليدين لتسوية سطح الكنافة بحيث يغطي كل الجبنة. تخبز الصينية لمدة ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح حواف الكنافة ذهبية اللون وينضج سطحها وكعبها. تخرج الصينية من الفرن ويسكب فوقها قطر السكر قبل تقطيعها إلى قطع. تقدم الكنافة فاترة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

منسف الفقهاء

التحضير

ينقع الأرز في الماء مع الملح لمدة نصف ساعة، ثم يغسل ويشطف. يترك جانباً لتصفية الماء.

يفرك الدجاج بالتوابل المذكورة أعلاه، ويترك لمدة ساعة. تربط ساقا كل دجاجة بخيط ويثبت الجانحان تحت الجسم. تفرك كل دجاجة بملعقة طعام من الزبدة.

توضع الدجاجتان في صينية، ويضاف إليهما كوبان من الماء الساخن. تغطى الصينية بورق الألمنيوم أو بغطائها إذا كان لها غطاء. يطهى الدجاج في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى ينضج. يرفع الغطاء أو تنزع ورقة الألمنيوم، ويتابع الخبز حتى يصبح الدجاج ذهبي اللون. يحفظ الدجاج ساخناً.

تخلط الكفتة مع الملح، والبهار، والقرفة، والفلفل الأحمر. تحضر كرات صغيرة من هذا المزيج وتوضع في صينية مكسوة بالدقيق.

يقلى الصنوبر واللوز في الزيت وينقلان إلى طبق. يستعمل الزيت نفسه لقلي كرات اللحم.

يسخن الحليب وتضاف إليه خيوط الزعفران وتترك منقوعة فيه.

يسخن الماء والملح في قدر آخرى. وحين يبدأ الماء بالغليان، يضاف إليه الأرز ويسلق لمدة ٦ دقائق. يغسل بعدها الأرز بالماء البارد ويوضع في مصفاة حتى يجف. يسكب الأرز في صينية غير لاصقة، ويصب فوقه الحليب. تغطى الصينية ويخبز الأرز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية، مع الحرص على عدم حرقه. تخرج الصينية من الفرن ويسكب الأرز في طبق التقديم.

ملاحظة: هذا الطبق ملائم جداً لدعوات رمضان.

دجاجتان
نصف كيلوغرام من لحم الكفتة المطحون
٣ أكواب من الأرز الطويل الحبة
نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من اللوز المقشر
كوب من الحليب
نصف ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
بهار، قرفة، كبش قرنفل، فلفل أسود وملح
كوبان من الماء الساخن
ملعقتا طعام من الزبدة.

(كولفي) حلوى الفستق والزعفران والهال

التحضير

يخلط الحليب مع القشدة وحبات الهال والزعفران في قدر كبيرة وثقيلة القاعدة. يغلى مزيج الحليب ثم تخفف النار ويترك المزيج يغلي برفق، من دون غطاء، لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يتضاءل حجمه إلى ٣ أكواب، شرط التحريك غالباً. يضاف السكر ويحرك حتى يذوب. يبرد مزيج الكولفي في القدر حتى يصبح في حرارة الغرفة. يصفى في وعاء كبير. يجري التخلص من حبات الهال، ويضاف إليه الفستق.

يوزع مزيج الكولفي على قوالب، بمعدل نصف كوب لكل قالب، ثم يغطى بورق الألمنيوم ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٣ ساعات أو حتى يجمد. مباشرة قبل التقديم، يقلب الكولفي في أطباق التقديم ويقدم مع الفاكهة الطازجة أو المزيد من الفستق المحمص حسب الرغبة.

عليتان من الحليب المبخر (حجم كل منها ٣٧٥ مل)
)klim detaroporve(
ثلاثة أرباع الكوب من القشدة
٦ حبات هال، ثلث كوب من السكر
ربع ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران المسحوقة
ثلث كوب من الفستق الحلبي المقشر والمحمص والمفروم ناعماً.

إجاص بالكاراميل

التحضير

يسخن السكر في قدر أو في مقلاة عميقة غير لاصقة حتى يصبح ذهبياً بلون الكاراميل.

تصب ٣ أكواب من الحليب فوق الكاراميل، ويخلط الاثنان حتى يذوب الكاراميل في الحليب.

يسخن مزيج الكاراميل والحليب معاً حتى درجة الغليان.

يذوب الجيلاتين في كوب من الحليب الفاتر. يضاف مزيج الجيلاتين إلى بقية الحليب والفانيلا.

يملأ وعاء كبير بالماء والثلج الشديد البرودة، ويوضع فيه الوعاء المشتمل على مزيج الحليب. يحرك مزيج الحليب بواسطة المخفقة أو الملعقة حتى يصبح الكاسترد أكثر كثافة بقوام اللبن وتضاف القشدة المخفوقة ويخلط الكل معاً.

يصب نصف هذا الكاسترد في قالب خاص بجاتوه الجبنة قطره ٢٤ سم.

توضع شرائح جاتوه الشوكولا مع قطع الإجاص المفروم فوق الكاسترد، ثم تصب فوقها بقية الكاسترد.

يوضع الكاسترد في قسم التجليد من الثلاجة لمدة نصف ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة حتى يجمد، ثم يوضع في الثلاجة طوال الليل. يخرج الكاسترد من الثلاجة ويزين بالمزيد من شرائح الإجاص وقطع السكر، ويقدم بمثابة حلوى باردة.

يعاد الكاسترد إلى الثلاجة بعد الانتهاء من التقديم.

٤ أكواب من الحليب
كوب من القشدة الحيوانية الطازجة المخفوقة
٣ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين
٦ ملاعق طعام من السكر
فانيلا
علبة متوسطة من الإجاص (يتم الاحتفاظ بإجاصتين أو ثلاث جانباً، فيما تفرم البقية)
شريحتان أو ثلاث من جاتوه الشوكولا.

لإعداد قطع السكر للزينة

يذوب نصف كوب من السكر في مقلاة غير لاصقة حتى يصبح بلون الكاراميل. تدهن صينية المنيوم أو رقاقة المنيوم بالقليل من الزيت. يصب الكاراميل فوق الصينية ويترك حتى يجمد ويصبح قاسياً. يقطع السكر الجامد إلى قطع وتستعمل لتزيين الكاسترد.

حساء البازيلا

كوبان من البازيلا الطازجة أو المجلّدة
بصلة متوسطة مفرومة
جزرتان مبشورتان
ملعقتا طعام من الزبدة
نصف كوب من القشدة الطازجة
٤ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

التحضير

تسخن الزبدة في قدر، ويضاف إليها البصل ويقلى حتى يصبح شاحب اللون. يضاف الجزر المبشور ويتابع القلي. تضاف البازيلا ويتابع القلي.
تضاف مرقة الدجاج والفلفل الأبيض، وتغطى القدر وتترك فوق نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.
يطحن الحساء في مطحنة ليصبح هريسة. وفي حال استعمال مطحنة يدوية، تبقى القشور في المطحنة وهذا أمر جيد وإلا يجب تصفية الحساء للتخلص من قشور البازيلا.
يوضع الحساء المهروس في القدر ويضاف إليه المزيد من الماء عند الحاجة. تضاف إليه القشدة الطازجة ويسخن الكل ولكن من دون الغليان.
يقدم الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.

لفافات الجبنة

كوبان من الدقيق (الطحين)
ربع كوب من اللبن
ربع كوب من الزيت أو الزبدة المذوبة
بيضة واحدة
نصف ملعقة صغيرة من الملح.
ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية.

الحشوة

نصف كيلوغرام من جبنة العكاوي والمجدولة
بيضة
ملعقة طعام من اللبنة
ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
ملعقتا طعام من البصل المفروم
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (اختياري)
صفار بيضة واحدة
وملعقة صغيرة من الحليب.

التحضير

يوضع الدقيق واللبن والزيت والبيض والملح والخميرة في خلاطة الطعام ويخلط الكل حتى تمتزج كل المكونات وتتحول إلى كتلة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة.
تقسم العجينة ثلاثة اقسام وتوضع في وعاء وتغطى بفوطة مطبخ.
تقطع الجبنة إلى شرائح وتنقع في الماء البارد. يغير الماء كل نصف ساعة للتخلص من معظم الملح الموجود في الجبنة. تعصر الجبنة وتخلط مع اللبنة والبيض.
يرق كل قسم من العجينة ويحوّل إلى دائرة كبيرة. تقسم الحشوة أيضاً ويوضع ثلثها على حافة واحدة من العجينة، ثم تلف العجينة ويغلق طرفاها للحؤول دون خروج الجبنة أثناء الخبز. تكرر العملية نفسها مع العجينة الثانية والثالثة. تستعمل السكين لفتح بضع شقوق في كل لفافة. يدهن سطح كل لفافة بصفار البيض، ثم تخبز اللفافتان في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية إلى أن يصبح سطحهما وردي اللون. تخرج اللفافات وتتركان حتى تبرد. تقطع كل لفافة إلى شرائح وتقدم كنوع من المقبلات.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عش البلبل بالدجاج والكاري

٢٥٠غ من نودلز البيض

٢٥٠غ من لحم الدجاج المسلوق (الصدر والأفخاذ من دون الجلد)

علبة صغيرة (٢٥٠ غ) من الأناناس المقطع إلى مكعبات.

الصلصة

صفار ٣ بيضات

٢٠٠غ من الزبدة المذوبة

ملعقة طعام من مسحوق الكاري

نصف كوب من عصير الأناناس + ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من القشدة الطازجة

ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو

ملح وفلفل أبيض.

التحضير

ينقع النودلز في الماء الفاتر حتى يصبح طرياً. (يضاف المزيد من الماء الفاتر إلى النودلز في حال لم يصبح طرياً خلال نصف ساعة).
ثم يصفى في مصفاة وتؤخذ بعض خيوطه الطويلة وتدوّر بين الأصابع للحصول على شكل عش.
ترصف أعشاش النودلز في طبق التقديم وتحفظ ساخنة.
يملأ كل عش بالصلصة واللحم ويزين بأعناق البصل الأخضر ويقدم.

تحضير الصلصة

يخفق صفار البيض بواسطة المخفقة في قدر فوق النار، وتضاف الزبدة تدريجياً إلى البيض. يتابع الخفق حتى تصبح الصلصة كثيفة مثل المايونيز. يجب الانتباه كي لا تتخثر الصلصة. وينصح عادة باستعمال نظام الغلاية المزدوجة لتفادي احتراق الصلصة.
ترفع القدر عن النار ويضاف عصير الأناناس والقشدة الطازجة إلى محتواها.
يضاف الملح والفلفل الأبيض حسب الذوق.
يخلط هذا المزيج مع مكعبات الأناناس ولحم الدجاج.
يوضع القليل من هذا المزيج في كل عش ويقدم ساخناً بمثابة وجبة لذيذة مع السلطة الخضراء.

ملاحظة: ان نظام الغلاية المزدوج ينص على استعمال قدر صغير مليئة الى نصفها بالمياه وفوقها قدر أخرى تحتوي على الصلصة أو المكونات المراد طهوها. وتجري عملية الطهو بحرارة البخار المنبعث من المياه المغلية.

موس السلمون المدخن

٣٥٠غ من السلمون المدخن

ملعقتا طعام من الجيلاتين المذوب في ربع كوب من المياه الفاترة (يترك الجيلاتين جانباً حتى يبرد)

ملعقة طعام من الشبث الطازج المفروم

بصلة صغيرة جداً مبشورة

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

ثلاثة أرباع الكوب من القشدة الطازجة

نصف ملعقة صغيرة من برش الليمون

ملعقتا طعام من عصير الليمون.

التحضير

يدهن قالب السمك بالزيت النباتي.
يفرم لحم السلمون في خلاطة الطعام حتى يتحول إلى هريسة. يضاف البصل والفلفل والقشدة الطازجة وعصير الليمون وبرش الليمون، ويتابع الخلط.
ثم يضاف الشبث والجيلاتين.
يصب المزيج في قالب السمك ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة أو ساعتين، ثم يوضع مزيج السمك في الثلاجة شرط تغطيته بورق النايلون إلى حين موعد التقديم. بعدها يقلب المزيج في طبق ويزين بشرائح الليمون والخبز المحمص.

قريدس بالصلصة الحمراء

كيلوغرام أو كيلوغرام ونصف كيلو من القريدس العملاق المنظف، المسلوق والمقشر

بصلتان متوسطتان مفرومتان،

٤ فصوص ثوم مهروسة

ملعقتا طعام من الزبدة وملعقة طعام من الزيت لقلي القريدس، ملح وفلفل

٣ إلى ٤ رؤوس بندورة (طماطم) مقشرة ومفرومة

ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)

ملعقة طعام من معجون الفلفل

رأسان من الفلفل الأحمر الحريف مفرومان

رأس من الفلفل الأحمر الحلو مفروم

كوب أو كوبان من مرقة القريدس.

التحضير

يغلى الماء مع باقة من المطيبات (عود كرفس، جزرة، بصلة مقطعة إلى أربعة، رأس كراث، ٥ إلى ٧ حبات من البهار الحلو، ليمونة واحدة مقطعة إلى أربعة، ورقة غار، حبتان أو ثلاث من حب الهال). يوضع القريدس في الماء المغلي، وحين يصبح وردي اللون، يرفع بسرعة من الماء ويترك جانباً. يجب عدم الإفراط في سلق القريدس. يقشر القريدس وينظف من أكياس الرمل ثم يشطف بالمياه الباردة. توضع الزبدة والزيت في قدر فوق النار. يقلى القريدس فيها لبضعة ثوان ثم يحفظ في وعاء مغطى لكي يبقى ساخناً. يحتفظ بالزيت ويقلى فيه الثوم والبصل. تضاف من ثم البندورة والفلفل الحلو والفلفل الحريف ومعجون البندورة ومعجون الفلفل. يضاف الملح والفلفل الأسود وكذلك مرقة القريدس. (يمكنك إذا شئت استعمال مرقة الدجاج بدل ذلك). يجب الحصول على صلصة متوسطة الكثافة. تسخن هذه الصلصة ويعاد إليها القريدس. يخلط المزيج جيداً ويقدم مع الأرز المسلوق.

ملاحظة: هذه الوجبة لذيذة إذا كانت ساخنة. يمكن إضافة المزيد من الفلفل الحريف.

حساء الجزر والكزبرة

٥ إلى ٦ أكواب من مرقة اللحم أو ملعقتا طعام من مسحوق المرقة مع ٥ أكواب من الماء للحصول على مرقة الخضار

٢ أو ٣ جزرات مقطعة إلى شرائح

ملعقة أو ملعقتا طعام من دقيق الذرة (النشاء)

نصف كوب من عصير البرتقال

نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

ملعقة طعام من عصير الليمون

ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون

ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة.

التحضير

تسخن ٥ أكواب من مرقة اللحم أو مرقة الخضار في قدر. تضاف إليها شرائح الجزر وعصير البرتقال والكزبرة اليابسة والفلفل الأبيض وعصير الليمون والكمون. يطهى الكل معاً فوق نار متوسطة حتى ينضج الجزر.
تذوب ملعقة أو ملعقتا طعام من دقيق الذرة مع ربع كوب من المرقة وتضاف إلى الحساء. يغلى الحساء حتى يصبح كثيفاً.
تضاف ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة ناعماً جداً إلى الحساء ويقدم الحساء ساخناً.
يضاف الملح عند الحاجة فقط.

فاصوليا بالدجاج والنقانق

كوبان من الفاصوليا البيضاء المغسولة والمنقوعة طوال الليل في الماء الفاتر مع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

نصف كيلوغرام من صدور وأفخاذ الدجاج، مقطعة إلى مكعبات

بصلة متوسطة مفرومة

ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)

ملعقة طعام من الكمون

ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ملح

٢٠٠ أو ٣٠٠ غ من نقانق الدجاج أو الغنم أو البقر الجاهزة

ملعقتا طعام من السمن النباتي.

التحضير

تغسل الفاصوليا وتصفى في مصفاة.
يسخن السمن النباتي في قدر، ويضاف إليه البصل. يقلى البصل حتى يصبح لونه شاحباً. تضاف إليه مكعبات الدجاج والتوابل ومعجون البندورة ويتابع القلي إلى أن يتغير لون الدجاج.
تضاف الفاصوليا مع كمية كافية من الماء الساخن لغمر كل مكونات القدر. تطهى الفاصوليا في طنجرة الضغط لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق أو في قدر عادية فوق نار متوسطة إلى أن تنضج الفاصوليا ولحم الدجاج. يفترض أن تكون الصلصة كثيرة في هذا الطبق، ولذلك يمكن إضافة المزيد من الماء أثناء الطهو إذا لم يكن الماء الموجود كافياً.
تضاف النقانق المقلية أو المسلوقة إلى الفاصوليا ويقدم الطبق مع الأرز.

بقلاوة بالجبن

علبة من العجينة الجاهزة Yufka

كوب من الزبدة المذوبة أو السمن والزيت المخلوطين معا

٢٥٠غ من جبنة العكاوي المقطعة إلى شرائح والمنقوعة في الماء

٢٥٠غ من الجبنة المجدولة المقطعة إلى شرائح والمنقوعة في الماء

وصفة من قطر السكر

فستق حلبي وزهر الليمون وقشطة للزينة.

التحضير

تفتح العجينة الجاهزة وتغطى بمنشفة مطبخ لتفادي جفافها. تنقع شرائح الجبنة في الماء ويغير الماء كل نصف ساعة للتأكد من عدم بقاء أي ملح. تحلى الجبنة ثم تصفى وتلف بمنشفة المطبخ حتى تجف.

تذوب الزبدة أو السمن وتستعمل لدهن كل طبقة من العجينة قبل بسطها في صينية أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن. وبعد تكديس ١٠ أو ١٢ رقاقة عجين، تفتت الجبنة وتبسط فوق العجين.

تكرر العملية نفسها مع بقية رقاقات العجين.

يدهن السطح ببقية الزبدة وتقطع العجينة إلى مربعات صغيرة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت إلى أن يصبح سطحها وردي اللون وتنتفخ العجينة.

تخرج البقلاوة من الفرن ويصب فوقها قطر السكر البارد وتترك حتى تصبح فاترة.

تزين البقلاوة بالقشدة والفستق الحلبي وزهر الليمون وتقدم ساخنة.

قطر السكر

كوبان ونصف من السكر، كوب ونصف من الماء

ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

يخلط السكر مع الماء في قدر، ويوضعان فوق نار قوية حتى الغليان. تخفف بعدها النار ويضاف عصير الليمون. يترك المزيج يغلي برفق لمدة ٨ دقائق. يصب القطر الساخن فوق البقلاوة المخبوزة.

مغطس محشي بالجوز

كويان من الدقيق (الطحين)

ثلاثة أرباع الكوب من الزيت النباتي

ملعقة طعام من مسحوق اليانسون

نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر

ثلاثة أرباع الكوب من الماء

ملعقة طعام ونصف الملعقة من ماء الزهر

نصف كوب من اللوز أو الجوز المفروم

ملعقة طعام ونصف الملعقة من السكر

زيت لقلي العجينة.

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء، ويضاف إليه اليانسون والباكينغ باودر والزيت. يدعك الكل للحصول على عجينة يمتص فيها الدقيق كل الزيت. يضاف ماء الزهر والماء، ثم يرش الدقيق تدريجياً لدعك العجينة والحصول على كتلة واحدة.

تغطى العجينة وتترك جانباً لمدة ساعة حتى ترتاح.

يخلط الجوز المفروم مع السكر وماء الزهر لتحضير الحشوة.

ترق العجينة إلى دائرة كبيرة فوق سطح مكسو بالدقيق، وتقطع بواسطة قطاعة البسكويت الدائرية أو بواسطة فنجان شاي. تحشى كل دائرة عجين بملعقة طعام من الحشوة، ثم تلف مثل السمبوسك وتضغر بأطراف الأصابع.

ترصف في صينية حتى الانتهاء من كل الحشوة.

يسخن الزيت في مقلاة عميقة وتقلى قطع العجين حتى تصبح ذهبية. ترفع القطع المقلية بواسطة ملعقة مثقوبة وتغمس في القطر الفاتر، شرط تقليبها مرات عدة لتغليف كل الجهات بالقطر. ترفع القطع من القطر وترصف في طبق التقديم.

القطر

كويان من السكر

كوب من الماء

ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

يسخن السكر مع الماء لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق حتى الغليان. يضاف من ثم عصير الليمون ويطهى الكل لمدة دقيقة أو دقيقتين إضافيتين. ترفع القدر عن النار وتترك جانباً.

حلو السلطان

٣ أكواب من الدقيق، (الطحين) ٥ بيضات

نصف كوب من الزبدة أو السمن

كوب ونصف الكوب من الماء الساخن

زيت لقلي العجينة، قطر.

التحضير

توضع الزبدة أو السمن في قدر وتسخن جيداً.

يضاف إليها الماء الساخن جداً ويغلى لبضعة دقائق.

ترفع القدر عن النار وتوضع جانباً. يضاف الدقيق تدريجياً إلى المزيج، شرط التحريك باستمرار، للحصول على كتلة من العجين. تعاد القدر إلى النار ويطهى محتواها لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، شرط التحريك باستمرار. توضع من ثم القدر جانباً ليبرد محتواها.

يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، شرط التحريك باستمرار (يمكن استعمال خفاقة الجاتوه لجعل العمل أسهل) حتى الحصول على عجينة دبقة.

توضع العجينة في كيس حلويات كبير مشتمل على رأس دائري أو في قمع كبير. يسخن الزيت في قدر كبيرة وعميقة. يمسك كيس الحلويات بإحدى اليدين ويضغط عليه لتخرج منه العجينة وتسقط مباشرة في الزيت الساخن في شكل دوائر. توضع دائرتان أو ثلاث دوائر في القدر وتقلى حتى تصبح ذهبية اللون. تخرج الدوائر المقلية بواسطة ملعقة مثقوبة وتغمس في القطر المحضر سابقاً ثم تخرج منه وتوضع على طبق التقديم.

قطر السكر

٥ أكواب من السكر

خمسة أكواب ونصف الكوب من الماء

٣ ملاعق طعام من ماء الزهر

عصير ليمونة واحدة.

يوضع الماء في قدر فوق النار، ويضاف إليه السكر ويغليان فوق نار قوية لمدة عشر دقائق. يضاف من ثم عصير الليمون وماء الزهر ويترك الكل يغلي لمدة خمس دقائق. ترفع القدر عن النار، علماً أن غلي القطر يستغرق ١٥ دقيقة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمك بالباذنجان

٣ كيلوغرامات من سمك اللقز

كيلوغرام ونصف كيلوغرام من الباذنجان المدعبل (المكبتل)

ثلاثة أرباع الكوب من السمن

نصف كوب من الصنوبر

كوب ونصف الكوب من الأرز

كوبان من زيت الزيتون

عصير ليمونتين

ملح وبهار وقرفة أو ملعقة صغيرة من السبع بهارات

ربع كوب من اللوز المقلي.

التحضير

يغسل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة نصف ساعة، ثم يغسل مجدداً ويصفى.

يقطع الباذنجان إلى شرائح سماكتها سنتيمتر ونصف سنتيمتر وينقع في الماء والملح لمدة ساعة. ترفع شرائح الباذنجان من الماء وتجفف.

يغسل السمك المنظف ويرش عليه بعض الملح ثم يترك جانباً.

يسخن زيت الزيتون في مقلاة، وتقلى فيه شرائح الباذنجان، ثم توضع فوق محارم ماصة.

تقلى قطع السمك في الزيت نفسه ثم تنقل إلى طبق. ينزع الحسك من السمك.

في قدر أخرى، تسخن السمن ويقلى فيها الصنوبر.

ترصف قطع السمك فوق الصنوبر المقلي في القدر نفسها.

توضع نصف كمية الباذنجان المقلي فوق قطع السمك. ثم توضع نصف كمية الأرز فوق الباذنجان. تكرر بعدها العملية نفسها لوضع النصف الباقي من الباذنجان والأرز.

تضاف إلى الأرز ملعقة صغيرة من البهار أو السبع بهارات، وملعقة صغيرة من الملح.

يضاف كوبان وربع الكوب من الماء الساخن إلى الأرز ويطهى الكل فوق نار قوية لمدة دقيقتين. يضاف من ثم عصير الليمون ويترك المزيج مغطى ليغلي برفق فوق النار إلى أن يمتص الأرز كل الماء.

تترك القدر مغطاة لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة في مكان دافئ.

يقلب محتوى القدر ويزين باللوز ويقدم.

زنود العروس

كيلوغرام من لحم رقبة الخروف المفروم ناعما

٣ بيضات

ثلاثة أرباع الكوب من الأرز المسلوق جيداً

ملح وفلفل أسود وقرفة وفلفل حريف

نصف كوب من الكعك المطحون

بصلة واحدة مفرومة ناعماً

كعك مطحون لتغليف اللحم.

التحضير

يضاف الأرز المسلوق والملح والبهارات والكعك المطحون إلى اللحم المفروم.
يخلط اللحم مع هذه المواد ثم يقرص للحصول على أصابع طولها ٧ إلى ٨سم.
يخفق البيض ويضاف إليه القليل من الملح والبهارات.
تغمس قطع اللحم في البيض المخفوق ثم بالكعك وتقلى فوراً في الزيت الساخن.
للحصول على نتائج جيدة، يفضل تغيير الزيت مرة واحدة أثناء القلي.
توضع أصابع اللحم المقلية في طبق التقديم وتقدم ساخنة.

كرات اللحم مع الكاري وصلصة جوز الهند

كيلوغرام من لحم الكفتة المطحون ناعماً

ملعقة طعام من الملح

ملعقة صغيرة من البهار الحلو

ملعقة صغيرة من البهار، ملعقة صغيرة من الكاري

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

بيضة واحدة

نصف كوب من فتات الخبز الطازج

نصف ملعقة صغيرة من القرفة

نصف كوب من الزيت النباتي.

التحضير

تخلط كل المكونات مع بعضها وتحوّل إلى قطع كفتة صغيرة بحجم حبات الجوز أو حتى أصغر.
يسخن الزيت في مقلاة وتقلى قطع الكفتة وتوضع جانباً.
تحضر الصلصة وتطهى قطع الكفتة في الصلصة لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق ثم تقدم مع المعكرونة أو الأرز المسلوق.

الصلصة

الزيت الباقي في المقلاة

بصلة كبيرة مفرومة ناعماً

٤ أو ٥ فصوص ثوم مهروسة

رأس فلفل أحمر حريف مفروم

٣ أو ٤ رؤوس بندورة (طماطم) خالية من البذور ومقطعة إلى مكعبات صغيرة

كوب ونصف الكوب من حليب جوز الهند

ملعقة طعام ونصف ملعقة من مسحوق الكاري

ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء، ملح

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر.

التحضير

يقلى البصل والثوم في الزيت إلى أن يصبح لونهما شفافاً.
يضاف الفلفل الحريف والبندورة (الطماطم) ويتابع الطهو.
يضاف مسحوق الكاري والعقدة الصفراء والفلفل الأسود والملح وحليب جوز الهند. تطهى الصلصة حتى تصبح كثيفة مثل اللبن. تغمس كرات اللحم في الصلصة وتطهى لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق وتقدم ساخنة.

ملاحظة: يمكن إعداد الوجبة نفسها باستعمال لحم الدجاج المطحون أو السمك أو القريدس.

كفتة الباذنجان والبطاطا

كيلوغرام من لحم الكفتة مخلوط مع البقدونس والبصل

ملعقة طعام من الملح

ملعقة صغيرة من البهار الحلو

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

٣ أو ٤ رؤوس بطاطا مقطعة إلى شرائح ومقلية

٤ أو ٥ رؤوس بندورة مقطعة إلى شرائح

رأس فلفل أخضر حريف مفروم

كيلوغرام من الباذنجان المنقوع في الملح والماء، ومن ثم مصفى ومقلي

كوبان من صلصة البندورة (الطماطم).

التحضير

يخلط لحم الكفتة مع الملح ومعجون البندورة والتوابل والفلفل الأحمر.
يدهن قعر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن بالزيت وترصف فيه قطع الباذنجان المقلية.
يرصف اللحم فوقها وتبلل اليدان بالماء لتسطيح الكفتة. توضع من ثم شرائح البطاطا المقلية وتغطى بشرائح البندورة (الطماطم) وقطع الفلفل الأخضر. يرش فوقها الملح ويصب كوبان من صلصة البندورة فوق البندورة (الطماطم).
تخبز الكفتة والبطاطا في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج اللحم.
تزين الكفتة بالبقدونس المفروم وتقدم.

سلطة البطاطا بالصلصة الحمراء

٥ رؤوس متوسطة من البطاطا مقشرة ومقطعة إلى مكعبات ومقلية

نصف ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)

بصلتان متوسطتان مفرومتان

رأسان متوسطان من البندورة، مقطعان إلى مكعبات صغيرة

ملعقة صغيرة من معجون الفلفل

نصف باقة من البقدونس المفروم

فلفل أبيض، ملح حسب الحاجة

زيت لقلي البطاطا.

التحضير

تقلى مكعبات البطاطا حتى تصبح وردية اللون.
ترفع البطاطا من المقلاة بواسطة ملعقة مثقوبة، كما يخرج بعض الزيت المستعمل للقلي.
يقلى البصل في الزيت الباقي. تضاف إليه البندورة ومعجون البندورة ومعجون الفلفل والفلفل الأبيض. تضاف هذه الصلصة إلى البطاطا المقلية والبقدونس المفروم.
تقدم هذه السلطة ساخنة بمثابة نوع لذيذ من المقبلات. تزين السلطة بورق البقدونس.

ملاحظة: يمكن إضافة رأس من الفلفل الأخضر الحريف المفروم إذا شئت.

مطبخ لها

شارلوت بالقشطلية

١٥إلى ٢٠ قطعة بسكويت اصابع

كوبان من قطر السكر (كوب من السكر مع نصف كوب من الماء. يوضعان فوق النار لمدة ٧ دقائق وحين يبدأ المزيج بالغليان، ترفع القدر عن النار. تضاف نصف ملعقة صغيرة من ماء الورد ونصف ملعقة صغيرة من ماء الزهر).

تحضير القشدة

٤ أكواب من الحليب

٥ملاعق طعام من دقيق الذرة

٤ ملاعق طعام من السكر

نصف كوب من القشدة الطازجة

ملعقة صغيرة من ماء الورد وملعقة صغيرة من ماء الزهر

فستق حلبي مطحون خشناً للزينة

نصف كوب من رقاقات جوز الهند للزينة

زهر الليمون.

التحضير

يحضر قطر السكر كما ذكرنا قبلاً في المكونات. يذوب دقيق الذرة مع نصف كوب من الحليب في وعاء صغير. توضع ثلاثة أكواب ونصف كوب من الحليب في قدر فوق النار حتى الغليان. يضاف حينها السكر ودقيق الذرة المذوب. يخلط الكل بواسطة الخفاقة أو الملعقة الخشبية إلى أن يصبح المزيج كثيفاً وتظهر فقاقيع كبيرة. ترفع القدر عن النار. تضاف القشدة الطازجة وتخلط مع المزيج. يقطع جانب واحد من أصابع البسكويت وتقع في قطر السكر، ثم ترصف على حواف قالب لولبي قطره ٢٠ سم. يغطى قعر قالب الشارلوت بالقطع الباقية من البسكويت. توضع نصف كمية القشطلية فوق أصابع البسكويت، ثم توضع طبقة أخرى من قطع البسكويت. وتغطى القطع بعدها ببقية القشطلية ويرش فوقها جوز الهند والفستق الحلبي المطحون. تزين الشارلوت بزهر الليمون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى تجمد. تقدم الشارلوت باردة وتقطع إلى شرائح وتقدم مع المزيد من قطر السكر حسب الذوق.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

فخد غنم مشوي (روستو) مع صلصة النعناع

ملعقة طعام من زيت الزيتون

نصف كوب من النعناع الطازج المفروم

فصان مهروسان من الثوم

كيلوغرامان من فخذ الغنم منزوعة العظم

ملعقتا طعام إضافيتان من زيت الزيتون

ملعقتا طعام من عصير الليمون.

صلصة النعناع

ملعقتا طعام من عصير الليمون

ملعقة صغيرة من السكر

ملعقتا طعام من النعناع الطازج المفروم.

التحضير

يخلط الزيت مع النعناع والثوم في وعاء صغير. يفرك اللحم بمزيج النعناع ثم يلف بإحكام، ويثبت بواسطة خيط أو حبل خاص بالشواء.

يوضع اللحم في صينية، ويصب فوقه مزيج الزيت والعصير ثم يخبز من دون غطاء في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية لمدة ساعة وربع الساعة أو ساعة ونصف الساعة حتى ينضج اللحم. وإذا كان اللحم ورديا جداً ويحتاج إلى المزيد من الخبز، يمكن تغطيته بورق ألمنيوم.

تحضير صلصة النعناع

تصفى عصائر الشواء الموجودة في صينية الخبز وتخلط مع عصير الليمون والسكر. يضاف إليها نصف كوب من الماء الساخن. إذا كانت الصلصة ملتصقة بالصينية، عليك تحريك الصلصة جيداً حتى تسخن ومن ثم خلطها مع النعناع. يقدم هذا الطبق مع الخضار.

سلطة الأناناس والسرطان في قوارب الأناناس

رأس أناناس صغير، حفنة من الصنوبر

ملعقة صغيرة من عصير الليمون

ملعقة طعام من الخل الحلو Balsamic Vinegar

نصف ملعقة صغيرة من السكر

ملح، فلفل اسود مطحون

ربع كوب من زيت الذرة أو زيت الزيتون

ربع كوب من لحم السرطان المفروم

بصلة خضراء مفرومة.

التحضير

يقطع رأس الأناناس على نحو أفقي إلى جزءين. تنزع الفاكهة الداخلية وتقطع إلى قطع صغيرة.

يخلط عصير الليمون مع الخل الحلو والسكر والملح والفلفل والزيت في وعاء.

يخلط الأناناس مع لحم السرطان.

تنثر الصلصة فوق السلطة وتزين بحبات الصنوبر والبصل الأخضر.

ملاحظة: في حال عدم توافر الأناناس الطازج، يمكن استعمال الأناناس المعلب شرط تصفيته جيداً من العصير، ووضع السلطة فوق مهد من الخس الأخضر.

سلطة البطاطا وشرائح اللحم

رأسان مسلوقان من البطاطا

٣٠٠غ من لحم البقر المشوي

ملعقتا طعام من الخل الحلو Balsamic Vinegar

ملح، فلفل اسود مطحون

ملعقتا طعام من زيت الذرة أو زيت الزيتون

بصلة بيضاء مقطعة إلى شرائح رقيقة جداً

خياران مخللتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة

رأسان من البندورة (الطماطم) مقطعان إلى شرائح رقيقة.

التحضير

توضع البطاطا في قدر ويضاف إليها الماء المملح حتى يغمرها وتسلق جيداً. تطهى فوق نار متوسطة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى تنضج وتغرز فيها الشوكة بسهولة. تصفى البطاطا جيداً وتقشر فيما لا تزال ساخنة. تترك جانباً حتى تبرد، ثم تقطع بالعرض إلى شرائح. تترك شرائح البطاطا جانباً. يدهن اللحم بالزيت النباتي ويرش فوقه الملح والفلفل ويخبز في فرن حرارته ٤٥٠ إلى ٥٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يصبح الخارج مشوياً وناضجاً. يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة حين يبرد. في وعاء صغير، يخلط الخل الحلو والملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الكل جيداً، ثم يضاف الزيت ويحرك الكل مجدداً. ي طبق السلطة، ترصف شرائح اللحم والبطاطا والبصل والمخلل وشرائح البندورة (الطماطم). تحرك الصلصة مجدداً وتسكب ببطء فوق الشرائح وتقدم السلطة فوراً.

القريدس مع حليب جوز الهند والزعفران

كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم، مقشر ومنظف ومغسول

٤ إلى ٥ فصوص مهروسة من الثوم

بصلة متوسطة مفرومة

علبة من قشدة جوز الهند

رشة زعفران

ملعقة صغيرة من البهار الحلو

علبة من نودلز البيض الصيني

٢ الى ٣ ملاعق طعام من زيت الذرة أو دوار الشمس، ملح

رأس أو رأسان من الفلفل الحريف المقطع إلى مكعبات صغيرة

نصف باقة من الكزبرة الطازجة المفرومة.

التحضير

ينقع نودلز البيض في المياه الفاترة حتى يصبح طرياً (يمكن إضافة المزيد من المياه الفاترة حسب الحاجة)، ثم يغسل ويصفى ويوضع في المصفاة. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى البصل والثوم. تضاف الكزبرة والزعفران وقشدة جوز الهند والفلفل الأحمر والبهار الحلو والملح. في قدر أخرى، يسلق القريدس حتى يصبح لونه ورديا.

يخلط النودلز مع القريدس والصلصة. يقدم الطبق ساخناً بعد تزيينه بالمزيد من أوراق الكزبرة والفلفل الأحمر والقريدس.

كفتة بالجوز

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة الهبر

نصف كوب من الجوز المفروم ناعماً

بصلة متوسطة مفرومة

كيلوغرام من البطاطا المسلوقة والمقشرة

كوب وربع الكوب من الحليب

ملعقة طعام من الزبدة

نصف كوب من السمن الحيواني أو النباتي

ملعقة صغيرة من الملح

نصف كوب من الزيت

بيضتان وملعقة طعام من الدقيق

نصف ملعقة صغيرة من البهار ونصف ملعقة صغيرة من القرفة وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

التحضير

تسلق البطاطا وتقشر ثم تهرس في مكبس خاص أو في المطحنة اليدوية. تضاف إليها الزبدة والحليب ويطهى الكل للحصول على هريسة ناعمة. يضاف الملح عند الحاجة، وتحفظ الهريسة جانباً.

يطحن البصل المقشر مع الجوز في خلاطة الطعام. يضاف إليهما اللحم والتوابل والملح. يخلط الكل معاً وتحضر كرات لحم بحجم حبات الجوز أو أكبر قليلاً.

يخفق البيض مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وملعقة طعام من الدقيق. تغمس كرات اللحم في مزيج البيض وتقلى في زيت ساخن جداً حتى تصبح ذهبية اللون.

تسكب هريسة البطاطا بعد وضعها في كيس التزيين الخاص بالحلويات في طبق التقديم بأشكال زخرفية، وترصف في وسطها أقراص اللحم المقلية.

يصب بعض الزيت الباقي من اللحم المقلي في الطبق ويقدم ساخناً.

الحساء الصيني بالخضار والشعيرية

- ٥ إلى ٦ أكواب من مرقة الدجاج
- كوب من النودلز الصيني
- جزرة متوسطة مفرومة
- بصلة خضراء مفرومة
- نصف كوب من اللوبياء الرفيعة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢ أو ٣ قطع من الفطر الأسود منقوعة في الماء ومفرومة
- ملعقة طعام من دقيق الذرة (النشاء)
- رأس كراث مقطع إلى شرائح رقيقة
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة ناعما جدا
- ربع ملعقة صغيرة من الكراوية
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- كوب من لحم الدجاج المفتت ناعماً.

التحضير

تسخن مرقة الدجاج في قدر، وحين تبدأ بالغليان يضاف إليها النودلز والجزر والبصل الأخضر واللوبياء والفطر الأسود والكراث والكزبرة والكراوية والزنجبيل ولحم الدجاج المفتت.
يترك الحساء يغلي برفق فوق النار حتى تنضج الخضار والنودلز. يضاف الملح حسب الحاجة. تذوب ملعقة طعام من دقيق الذرة في ربع كوب من الماء، ويضاف هذا المزيج إلى الحساء المغلي، ويخلط جيداً.

سلطة الباذنجان

- كيلوغرام من الباذنجان الكبير
- كوبان من الزيت النباتي، ملح
- رأسان من البندورة (الطاطم) مقطعان إلى مكعبات صغيرة
- ٣ أو ٤ فصوص مهروسة من الثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- رغيف أو رغيفان من الخبز العربي، مقطع(ان) إلى مكعبات صغيرة محمصة أو مقلية (اختياري)
- نصف كوب من عصير الليمون
- ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- بذور رمان.

التحضير

يسخن الماء في قدر مع الملح.
يقشر الباذنجان ويقطع إلى مكعبات، ثم يسلق في الماء حتى يصبح طرياً قليلاً. يخرج الباذنجان من القدر، ويصفى على محارم المطبخ ثم يقلى في الزيت الساخن. في وعاء، يوضع الباذنجان المقلي مع البندورة والثوم والبصل وعصير الليمون والزيت ومكعبات الخبز. يخلط الكل معاً ويسكب في طبق التقديم. تزين السلطة ببذور الرمان وتقدم كنوع من المقبلات.

حمص على الطريقة الهندية

- كوبان من الحمص
- ٤ أو ٥ فصوص مهروسة من الثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المجففة
- ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- بقدونس وزيت زيتون.

التحضير

ينقع الحمص طوال الليل في الماء الفاتر مع نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا.
يغسل الحمص ويشطف، ثم يوضع في قدر. تضاف إليه نصف ملعقة صغيرة من الألي ويطهى لمدة ١٥ دقيقة إلى أن ينضج الحمص تماماً. يقلى البصل مع الثوم والكزبرة المجففة في الزيت إلى أن يصبح لون المزيج شاحباً. يخلط هذا المزيج مع الحمص.
ثم يسكب في أطباق الحمص ويزين بالفلفل الأحمر والبقدونس والزيت.
ملاحظة: هذا الطبق شبيه جداً بالبليلة.
«الألي» هو مسحوق أبيض يساعد الحمص على النضوج في وقت قصير. يمكن العثور عليه في محلات بيع التوابل. إنه مفيد أيضاً للفول والفاصوليا أثناء الطهو.

عش البلبل بالجبنة

- ٢٥٠غ من جبنة الشيدار الصفراء المبشورة
- بيضة واحدة، بقدونس مفروم للزينة
- علبة من العجينة الجاهزة ٧٥٥٨٩ ٩٧٧٢٩
- كوب من الزبدة المذوبة.

التحضير

تخلط الجبنة مع البيضة، وتوضعان جانباً.
توضع رقاقة واحدة من العجين كل مرة على طاولة العمل وتغطى البقية بمنشفة للحؤول دون جفافها. تدهن كل رقاقة عجين بالقليل من الزبدة. تطوى كل رقاقة بالعرض إلى نصفين، وتدهن مجدداً بالزبدة. يوضع وتد خشبي قطره سنتيمتر واحد تقريباً في الأسفل وتلف العجينة حوله على نحو طليق. توضع الأصابع على طرفي العجينة ويشد الطرفان برفق نحو الوسط، شرط تجعيد العجينة أثناء ذلك. ترفع بعدها العجينة من الوتد الخشبي، ويلصق الطرفان ببعضهما بإحكام من دون ترك أية فجوة وذلك للحصول على شكل عش.
ترصف أعشاش العجين في صواني مكسوة بالزبدة على أن تبعد عن بعضها مسافة ٢ إلى ٣ سم. تدهن هذه الأعشاش بالزبدة، وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح ذهبية. تخرج الأعشاش من الفرن ويملأ كل منها بملعقة طعام من مزيج الجبنة، ثم تعاد إلى الفرن وتخبز حتى تذوب الجبنة قليلاً. تزين الأعشاش بالبقدونس المفروم وتقدم ساخنة مباشرة من الفرن.

فخذ الغنم المشوي مع البلح واللوز (طبق مغربي)

٢ أو ٢,٥ كيلوغرام من فخذ الغنم

٤ فصوص ثوم

ملعقة صغيرة من الملح الخشن

ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة

ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون

ملعقتان صغيرتان من البهار الحلو

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف

ربع كوب من الزبدة

كوب من البلح المجفف المنزوع النوى

ملعقتا طعام من اللوز المسلوق والمقشر

٤ ليمونات مشطورة إلى أرباع.

التحضير

تستعمل سكين حادة لفتح شقوق صغيرة وعميقة في كل فخذ. يهرس الثوم مع الملح وتضاف إليه الكزبرة المطحونة والكمون والبهار الحلو والفلفل الأسود والفلفل الأحمر الحرّيف.

تخفق الزبدة في وعاء ويضاف إليها معجون الثوم والتوابل. تبسط الزبدة الممزوجة بالتوابل فوق كل الفخذ وداخل الشقوق. يترك الفخذ منقوعاً لمدة ٣ إلى ٤ ساعات.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٠ درجة مئوية أو ٤٢٥ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٧. يوضع فخذ الغنم في صينية الشواء ويشوى لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. يقلب الفخذ ويطرّى بعصائر الطهو المتبلة ويشوى لمدة ١٥ دقيقة.

يقلب فخذ الغنم مجدداً ويطرّى، وتخفف الحرارة إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ ويشوى الفخذ لمدة ساعتين شرط تطريته بين الحين والآخر بالعصائر منعاً لاحتراقه.

يرش البلح واللوز فوق فخذ الغنم وحوله ويطهى الكل لمدة ٢٠ الى ٣٠ دقيقة اضافية أو حتى يصبح اللحم طرياً جداً.

يقدم الطبق ساخناً مع قطع الليمون لعصرها فوق اللحم المتبل. ومع الكوسكوس والخضار.

جاتوه دومينو

كوب من الزبدة، كوب من السكر

٤ بيضات، كوبان من الدقيق (الطحين)

٤ ملاعق طعام من الحليب

ملعقتا طعام من مسحوق الكاكاو

٢ أو ٣ ملاعق طعام من مربى المشمش.

التحضير

تحضر صينية مستطيلة من خلال تبطينها بورق البرشمان. يوضع جدار من الورق على نحو عمودي في منتصف الصينية. يجب أن تكون الورقة أكبر من الصينية، بحيث تطوى في الوسط مثل جدار للفصل. تخفق الزبدة مع السكر لمدة ٧ إلى ٨ دقائق للحصول على رغوة خفيفة. يضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة. يضاف الدقيق، بمعدل ملعقة طعام كل مرة. تضاف بعدها بقية المكونات وكذلك الفانيلا. إذا كان المزيج كثيفاً جداً، يمكن إضافة المزيد من الحليب لجعل المزيج بقوام مزيج الجاتوه. يوضع نصف المزيج في جزء من الصينية المقسومة فوق ورق البرشمان. يضاف مسحوق الكاكاو إلى النصف الآخر من المزيج، ثم يسكب في النصف الآخر من الصينية.

يخبز الجاتوه لمدة ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠درجة مئوية حتى يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه. يخرج الجاتوه من الفرن ويترك ليبرد.

يسخن مربى المشمش الخالي من الكتل.

يقسم كل جاتوه إلى شريحتين طويلتين.

تلصق شريحة من الجاتوه الأبيض بشريحة من جاتوه الكاكاو باستعمال مربى المشمش. توضع فوقها شريحة من الجاتوه الأبيض ومن ثم شريحة من جاتوه الكاكاو، شرط لصق الشرائح ببعضها بواسطة مربى المشمش. هكذا، تحصلين على جاتوه دومينو مربع. يدهن الجاتوه بالمزيد من مربى المشمش وتمسح حوافه بالشوكولا المذوبة.

جاتوه باللوز والمربى

٣ بيضات، كوب وربع كوب من السمن النباتي بنكهة الزبدة

كوب وربع كوب من السكر

برش برتقالة واحدة

نصف كوب من عصير الليمون

نصف كوب من اللوز المحمص والمطحون خشناً

ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر، فانيلا

دقيق (طحين) حسب الحاجة

مربى الفريز (الفراولة) أو المشمش

صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

التحضير

يخفق البيض في خلاطة الجاتوه، ويضاف إليه السمن النباتي والسكر. يتابع الخفق، ويضاف قشر البرتقال والعصير والباكينغ باودر والفانيلا إلى محتوى الوعاء.

يضاف الدقيق ويتابع الخفق حتى الحصول على مزيج أكثر كثافة من عجينة الجاتوه، وإنما دبق.

تدهن صينية جاتوه قطرها ٢٦الى ٢٨ سم بالزبدة ويرش فوقها الدقيق. تسكب فيها معظم العجينة ويمهّد السطح بغمس اليدين في الدقيق لتفادي التصاق العجينة باليدين.

يبسط مربى المشمش أو الفراولة على نحو خفيف فوق العجينة. يرش اللوز المطحون في الأعلى.

تستعمل العجينة المتروكة جانباً لإعداد أشرطة فوق الجاتوه من الناحية الخشنة. تدهن هذه الأشرطة بصفار البيض.

تخبز الصينية في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية إلى أن ينضج الجاتوه من الداخل ويصبح لونه ورديا.

ملاحظة: لإعداد الأشرطة فوق الجاتوه، يجب إضافة القليل من الدقيق إلى العجين ربما. في حال عدم الرغبة في إعداد أشرطة، يمكن برش العجينة فوق الجاتوه من الناحية الخشنة. هذا الجاتوه أقسى من الجاتوه العادي وأكثر طراوة من البسكويت.

سمك بالتوابل مع سلطة الليمون الهندي والشمار (طبق مغربي)

٦ أسماك جربيدي صغيرة وطازجة أو ١٢ سمكة سردين طازجة ومنظفة

بصلة مبشورة

٤ إلى ٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

ملعقتان صغيرتان من بذور الكمون المحمصة والمطحونة

ملعقتان صغيرتان من بذور الكزبرة المحمصة والمطحونة

ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

باقة صغيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة

ملح خشن

ليمونتان مقطعتان إلى شرائح للتقديم.

السلطة

حبتان من الليمون الهندي الأحمر

ملعقة صغيرة من ملح البحر، بصلة شمار

٢ أو ٣ رؤوس من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح ناعمة

نصف ملعقة صغيرة من الكمون المحمص والمطحون

٢ أو ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون

حفنة من الزيتون الأسود.

التحضير

يغسل السمك ويجفف بمحارم المطبخ الورقية، ثم يفرك بالملح الخشن من الداخل والخارج. يخلط البصل المبشور في وعاء مع زيت الزيتون والقرفة والكمون المحمص والمطحون والكزبرة والفلفل الحلو والفلفل الأسود. تفتح شقوق عدة في أسماك السردين ويبسط مزيج البصل والتوابل على كل الأسماك، من الداخل والخارج، وفي الشقوق أيضاً. تترك أسماك السردين منقوعة لمدة ساعة تقريباً حتى تتغلغل نكهات التوابل في اللحم. في غضون ذلك، تحضر السلطة. يقشر الليمون الهندي بواسطة سكين لاستئصال كل اللب والقشرة. تقطع أيضاً المساحات الفاصلة في غشاء البرتقالة لفصل الفصوص عن بعضها. توضع الفصوص في وعاء ويرش فوقها الملح. تشذب بصلة الشمار وتقطع إلى شرائح رقيقة. يضاف الشمار إلى الليمون الهندي مع البصل الأخضر والكمون وزيت الزيتون. يخلط الكل ويزين الطبق بحبات الزيتون. يحمى المصبع أو المشواة أو يشعل الفحم، ويشوى السمك لمدة ٣ أو ٤ دقائق من كل جهة، شرط تطرية السمك بسائل التخليل الباقي. ترش الكزبرة الطازجة فوق الأسماك وتقدم فوراً مع شرائح الليمون.

الدجاج المشوي مع صلصة الفول السوداني (الساتاي)

كيلوغرام من الدجاج المنزوع الجلد

ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور

ملعقة طعام من الثوم المهروس

ربع كوب من صلصة الصويا

٢ أو ٣ ملاعق طعام من صلصة الفول السوداني (الساتاي)

نصف كوب من الزيت النباتي

ملح حسب الحاجة

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

نصف كوب من الصنوبر المفروم خشناً

٣ ملاعق طعام من الكزبرة المفرومة (اختياري).

التحضير

ينقع لحم الدجاج في المكونات السابقة، ويغطى ويترك في الثلاجة لمدة ٦ إلى ٨ ساعات.
يخرج لحم الدجاج ويغرز في أسياخ الشواء ويخبز في الفرن حتى ينضج اللحم أو يشوى فوق الفحم. يزين اللحم المشوي بالفول السوداني المطحون ويقدم فوق مهد من الأرز.

ملاحظة: صلصة الساتاي هي صلصة آسيوية يمكن العثور عليها في قسم المأكولات الشرقية في المتاجر الكبرى. إنها مزيج من الفول السوداني والمكونات الأخرى. وبعد فتح القنينة، يجب حفظها في الثلاجة.

دجاج على الطريقة الهندية

دجاجة متوسطة، ١٥٠غ من شرائح الحبش المدخن

وصفة صلصة، ملح وفلفل أبيض.

التحضير

تنظف الدجاجة وتغسل، ويرش الملح والفلفل الأبيض داخلها وتترك في مصفاة للتخلص من الماء الفائض. تربط ساقا الدجاجة معاً بواسطة خيط. تقطع الحواف الخارجية لجانحيّ الدجاجة. تلف الدجاجة بشرائح لحم الحبش وتخبز في الفرن لمدة ساعة إلى ساعة ونصف الساعة حتى تنضج الدجاجة. تحضر الصلصة وتقدم مع الدجاجة باستعمال صلصة الدجاج.

الصلصة

للحصول على ٣ أكواب من الصلصة.

كوبان من مرقة الدجاج وصلصة الدجاج المشوي

كوب من القشدة الطازجة

ملعقة طعام من مزيج الدقيق والزبدة (ملعقة طعام من الزبدة مذوبة ومقلية مع ملعقة طعام من الدقيق)

ملعقة طعام من مسحوق الكاري.

التحضير

تخلط ملعقة طعام من مزيج الدقيق والزبدة مع مرقة الدجاج. تضاف إليها ملعقة طعام من مسحوق الكاري، ويطهى الكل فوق النار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة قليلاً وتبدأ بالغليان. ترفع القدر عن النار، وتضاف إليها القشدة الطازجة. يخلط الكل معاً.
إذا كانت الصلصة كثيفة جداً، يمكن إضافة المزيد من مرقة الدجاج. إذا كانت الصلصة خفيفة جداً، يمكن إضافة ملعقة صغيرة من مزيج الدقيق والزبدة.

الأرز الهندي

كوبان من الأرز البسماتي أو الأرز الهندي

ملعقة صغيرة أو ملعقة ونصف الملعقة من مسحوق الكاري، كوبان من مرقة الدجاج.

التحضير

يغسل الأرز ويصفى. تضاف إليه المرقة ومسحوق الكاري. يطهى الأرز في قدر مغطاة فوق نار متوسطة لمدة ١٢ دقيقة. ترفع القدر عن النار وتترك جانباً لمدة ١٠ دقائق قبل سكب الأرز.

سلطة القريدس والهليون

نصف كيلوغرام من القريدس المحتفظ بقشره

٢٤ قطعة هليون طرية أو علبة من الهليون المصفى

صفار بيضة واحدة

فلفل أحمر

ملح

ثلث كوب من زيت الزيتون الفاخر

ثلث كوب من زيت السمسم

ملعقة طعام من عصير الليمون

خسة خضراء افرنجية.

التحضير

تملأ قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان.

يسلق القريدس في الماء لمدة دقيقتين أو ثلاث إلى أن يصبح لونه ورديا ويلتف قليلاً. يصفى القريدس ويغسل ثم يصفى مجدداً. يقشر القريدس وتنزع منه العروق ويوضع جانباً.

يجمع الهليون معاً اذا ما كان طرياً في باقة بواسطة خيط. يملأ نصف قدر طويلة وضيقة بالماء ويوضع الهليون فيها عمودياً، بحيث تكون أطرافه فوق الماء. يسلق الهليون لمدة ٨ دقائق تقريباً حتى يصبح طرياً عند غرزه بالسكين. يرفع الهليون من القدر، ويجري التخلص من الخيط ثم يغسل الهليون جيداً. ثم يترك حتى يبرد. يقطع أعلى الهليون ويتم الاحتفاظ بالأعناق لاستعمالها مرة أخرى.

يوضع صفار البيضة والفلفل والملح في خلاطة الطعام الكهربائية أو الخفاقة المزودة شفرة معدنية ويخلط الكل معاً. وأثناء عملية الخلط، يضاف زيت الزيتون وزيت السمسم في شكل خيط رفيع. وحين يصبح المزيج كثيفاً مثل المايونيز ينقل إلى وعاء ويضاف إليه عصير الليمون. يتم الاحتفاظ ببعض حبات القريدس الجميلة المنظر للزينة، فيما تخلط بقية الحبات مع مزيج المايونيز. ترصف أوراق الخس في طبق التقديم، وتوضع فوقها حبات القريدس. يزين الطبق بالهليون والقريدس ويقدم فوراً،

ملاحظة: يمكن المايونيز الجاهز مع رشة من الفلفل الأحمر، أن يحل مكان المايونيز الذي جرى إعداده قبلاً.

سلطة الفريز (الفراولة) والكرز والموز

٢٥٠غ من الفريز (الفراولة) المنظفة من الأعناق والمقطعة طولياً إلى شرائح رقيقة جداً

٢٥٠غ من الكرز الأسود (أو التوت الأسود في حال توافره)

موزتان مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح رقيقة

٣/٤ الكوب من السكر الناعم

عصير برتقالة واحدة

عصير نصف ليمونة.

التحضير

تخلط الفراولة مع الكرز والموز في وعاء عميق.

في وعاء آخر، يخلط السكر مع عصير البرتقال والليمون حتى يذوب السكر تماماً. تصب هذه الصلصة فوق الفاكهة وتقدم السلطة مع القشدة المخفوقة.

سلطة مكعبات الجيلو الملونة

علبة من جيلو الفريز (الفراولة) الأحمر

علبة من جيلو الليمون الأخضر

علبة من جيلو الليمون الأصفر.

التحضير

يذوب جيلو الفريز (الفراولة) في نصف كوب من الماء الساخن ونصف كوب من الماء البارد وملعقة طعام من السكر وملعقة صغيرة من الجيلاتين.

تكرر العملية نفسها مع النوعين الآخرين من الجيلو.

يوضع الجيلو المحضر في أوعية بلاستيكية مسطحة تقريباً ويترك حتى يجمد لمدة ساعة في الثلاجة.

يخرج الجيلو من الثلاجة ويقطع إلى مكعبات كبيرة بواسطة سكين. تخلط المكعبات مع بعضها وتقدم في طبق شفاف مثل الجواهر الموضوعة في وعاء من الكريستال.

يمكن تقديم الفاكهة الطازجة والقشدة مع هذا الجيلو.

ملاحظة: يتم إعداد مسحوق الجيلاتين بوضع ملعقة صغيرة منه فوق ٣ إلى ٥ ملاعق طعام من المياه الفاترة حتى يذوب ويصبح مثل الغراء اللاصق، ثم يضاف إلى جيلو الفاكهة. يخلط جيداً بواسطة ملعقة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

هريسة الدجاج

كيلوغرام من لحم الدجاج

٣ أكواب من القمح المقشور

ملعقة طعام من الملح، ورقة غار

كمية كافية من الماء

٤ إلى ٥ ملاعق طعام من السمن أو الزبدة

ملعقة أو ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأحمر.

التحضير

ينقع القمح المقشور طوال الليل في الماء البارد.

يوضع لحم الدجاج في طنجرة الضغط. تملأ الطنجرة بالماء حتى النصف وتضاف إليها ملعقة طعام من الملح. توضع الطنجرة فوق النار حتى يسلق اللحم. ترفع الزفرة بواسطة ملعقة مثقوبة.

يغسل القمح المقشور ويضاف إلى اللحم. تغطى الطنجرة ويطهى الطعام لمدة ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة فوق نار متوسطة. يجب أن يكون الماء كثيراً جداً لتفادي التصاق الطعام في قعر الطنجرة.

يفتح غطاء الطنجرة ويحرك محتواها بواسطة ملعقة خشبية للحصول على مزيج دبق. يضاف الماء الساخن أثناء التحريك عند الحاجة.

تسكب الهريسة في طبق التقديم، ويرش فوقها الفلفل الأحمر. وتقدم مع وعاء صغير مشتمل على السمن أو الزبدة المذوبة مع ملعقة صغيرة من الفلفل.

ملاحظة: تخلط الهريسة التقليدية بواسطة ملعقة خشبية، لكن يمكن استعمال المخفقة اليدوية أو الكهربائية أيضاً. في الحفلات، يمكن سكب الهريسة في قطع عجين دائرية مخبوزة سابقاً.
(هول او فان لnэ Vэn us-Vol).

باذنجان محشو باللحم

رأسان متوسطان من الباذنجان

٢٠٠غ من اللحم المفروم على نحو متوسط

ملعقتا طعام من البصل المفروم

نصف ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)

نصف ملعقة صغيرة من الملح

نصف ملعقة صغيرة من البهار

نصف ملعقة صغيرة من القرفة

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

رأسان متوسطان من البندورة، مقطعان إلى مكعبات صغيرة

ملعقة طعام من السمن النباتي لقلي اللحم

رأس فلفل أخضر صغير مفروم

كوب ونصف الكوب من صلصة البندورة

ربع كوب من الزيت النباتي لقلي الباذنجان.

التحضير

يغسل رأسا الباذنجان ويقطعان أفقياً إلى ٤ أنصاف.
يغرف القليل من لب كل قطعة باذنجان ويترك هذا اللب جانباً.
يقلى الباذنجان في الزيت النباتي الساخن حتى يصبح لونه ورديا قليلاً، ثم يترك جانباً.

تحضير الحشوة

تسخن ملعقة طعام من السمن النباتي وتقلى فيها ملعقتا طعام من البصل المفروم. يضاف اللحم ويقلى حتى يتغير لونه.
يضاف الملح والتوابل والبندورة (الطماطم) ومعجون البندورة والفلفل الأخضر المفروم.
تحشى قطع الباذنجان بهذه الحشوة.
توضع صلصة البندورة (الطماطم) في قعر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن، وترصف فوقها قطع الباذنجان المحشوة. تخبز قطع الباذنجان لمدة ٢٥ أو ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
تخرج الصينية من الفرن وتزين بالبقدونس المفروم وتقدم مع الأرز بالشعيرية.

كبة البندورة (الطماطم)

كيلوغرام من لحم الغنم مع العظام (موزات)

٣ كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء

ملعقتا طعام من معجون البندورة

ملعقة أو ملعقتا طعام من معجون الفلفل

وصفة كرات كبة بحجم الجوز أو أصغر محشوة بالزبدة أو الشحم.

التحضير

تقشر رؤوس البندورة (الطماطم) وتنزع منها بذورها ثم تفرم. توضع البندورة في قدر وتطهى حتى تصبح الصلصة كثيفة قليلاً. تهرس البندورة في المهرسة اليدوية أو الخلاطة حتى تصبح طرية جداً. يضاف إليها معجون البندورة ومعجون الفلفل. يطهى اللحم ويجري التخلص من العظام. تستعمل مرقة اللحم لترقيق صلصة البندورة وجعلها بقوام الحساء، وذلك لإضافة قطع اللحم إليها. توضع أقراص الكبة المحضرة قبلاً في الماء المغلي وتطهى. ترفع أقراص الكبة من الماء بواسطة ملعقة مثقوبة وترصف في طبق التقديم. يوضع حساء البندورة في طبق الحساء ويقدم على الطاولة. يتم تقديم هذه الوجبة بوضع كمية كافية من أقراص الكبة الساخنة في الطبق ومن ثم صب حساء البندورة فوقها.
ملاحظة: يجب سلق الكبة جيداً قبل التقديم، فيما يغلي الحساء برفق فوق نار خفيفة.

وصفة كرات الكبة

كيلوغرام من لحم الهبر المدقوق للكبة

٤ أكواب من البرغل الأبيض الناعم

كوب من السميد، ملعقة طعام من الملح

بصلة صغيرة مبشورة، ماء لدعك الكبة.

الحشوة

نصف كيلوغرام شحم مسوى مع البهار الحلو والفلفل الحريف والقليل من الملح، أو مكعبات زبدة صغيرة ممزوجة مع البهار الحلو والفلفل الحريف. تدعك الكعبة ونقسمها كرات حجمها أصغر من حبات المشمش وتحشى وتقفل رؤوسها وتسوى على شكل كرات صغيرة وتوضع جانباً الى حين موعد استعمالها.

لفافات اللازانيا والسبانخ

٨ قطع لازانيا، ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون

بصلة متوسطة مفرومة ناعماً

٣ فصوص ثوم مفرومة

٣٠٠غ من السبانخ المفروم (المسلوق والمعصور)

ثلاثة أرباع الكوب من جبنة الريكوتا

ربع كوب من جبنة البارميسان

نصف ملعقة صغيرة من الملح

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل

بياض بيضة واحدة مخفوق قليلاً

١٠٠غ من لحم بقري معلب (جامبون بقري) مقطع إلى شرائح رقيقة ومقلي قليلاً

نصف كيلوغرام من البندورة (الطماطم) المفرومة والمطهوة

كوب وربع الكوب من صلصة البندورة

٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم.

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت.
يرش القليل من الزيت في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صينية خبز غير لاصقة. تطهى اللازانيا وفق التعليمات المدونة على العلبة، ثم تصفى جيداً وتبسط وتغطى أو توضع في المياه الباردة للحؤول دون التصاقها. توضع اللازانيا جانباً حتى موعد الاستعمال. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة فوق نار خفيفة حتى يسخن. يضاف إليه البصل والثوم، ويقليان لمدة ٧ دقائق شرط التحريك على نحو متواتر، إلى أن ينضج البصل. يضاف السبانخ ويطهى لمدة ٤ دقائق حتى يسخن. في وعاء كبير، يوضع مزيج السبانخ والبصل، تضاف جبنة الريكوتا والبارميسان والملح والفلفل وبياض البيضة إلى أن يمتزج الخليط جيداً.
تبسط قطع اللازانيا على نحو مسطح ويبسط فوقها مزيج السبانخ على نحو متساو بواسطة ملعقة طعام. ترصف من ثم شرائح اللحم المعلب وتلف بإحكام في صينية محضرة. توضع اللفافات في الصينية بحيث تكون جهة القطب إلى الأسفل. تغطى اللفافات بورق الألمنيوم وتخبز لمدة ١٥ دقيقة. ترفع عنها من ثم ورقة الألمنيوم وتخبز لمدة ٥ دقائق إضافية حتى تسخن الحشوة تماماً وتظهر الفقاقيع في الصلصة. يرش فوقها البقدونس.

ملاحظة: يمكن اتباع الطريقة نفسها إذا أردت حشوها باللحم.

لفافات الكريب باللحم والبيض

الكريب

كوب من الدقيق (الطحين)

رشة ملح

٣ بيضات

كوب ونصف الكوب من الحليب

ربع كوب من الزيت النباتي.

الطريقة

يخلط الملح مع الدقيق، ويضاف إليهما البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة. تخلط المواد في الخلاطة الكهربائية للحصول على عجينة طرية. يضاف الحليب تدريجياً إلى هذه العجينة، ويتابع الخفق حتى الحصول على عجينة شبيهة بالقشدة الخفيفة. توضع العجينة في الثلاجة لمدة تراوح بين ساعة وساعتين، ثم تخرج لاستعمالها.

تسخن مقلاة غير لاصقة وتدهن بالقليل من الزيت، ثم توضع فيها ملعقتا طعام من العجين. تهز المقلاة قليلاً حتى تمتد العجينة في كل المقلاة. حين ينضج الوجه الأول من قطعة الكريب، تقلب إلى الجهة الأخرى. إذا كان عدد قطع الكريب أكثر من اللزوم، يمكن الاحتفاظ بالقطع الفائضة في كيس نايلون ووضعها في الثلاجة. تجدر الإشارة إلى أن المقادير المذكورة أعلاه تصنع ١٨ إلى ٢٠ قطعة كريب.

الحشوة

نصف كيلوغرام من اللحم المفروم على نحو متوسط

ملعقة صغيرة من البهار الحلو ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود ونصف ملعقة صغيرة من القرفة

ملعقة صغيرة من السبع بهارات عوضاً عن التوابل اعلاه

ملعقة صغيرة من الملح

ملعقتا طعام من السمن النباتي أو الحيواني

بيضتان مسلوقتان ومفرومتان

بصلة متوسطة مفرومة ناعماً

كوبان من الكعك المطحون

بيضتان مخفوقتان + نصف ملعقة صغيرة من الملح

الكثير من الزيت لقلي اللفافات.

التحضير

يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل حتى يصبح لونه شاحباً. يضاف اللحم والملح والتوابل. يقلى الكل معاً حتى يتغير لون اللحم. يضاف البيض المفروم ويخلط الكل معاً.

توضع ملعقة طعام من الحشوة على جانب واحد من قطعة الكريب وتلف. تلصق اللفافة بمعجون الماء والدقيق لتفادي فتحها. تغمس اللفافة من ثم في البيض المخفوق والكعك المطحون. تقلى هذه اللفافات في الزيت حتى تصبح ذهبية.

معجون الدقيق والماء

ربع كوب من الدقيق مخلوط مع كمية كافية من الماء للحصول على معجون مثل اللبن. يستعمل هذا المعجون للصق حواف اللفافات.

جاتوه اللبن والفستق الحلبي (حلو مغربي)

٣ بيضات مفصولة

نصف كوب من السكر الناعم

رشة فانيلا

كوب وربع الكوب من اللبن

برش ليمونة واحدة

ملعقة طعام من الدقيق المتعدد الاستعمالات

رشة من الفستق الحلبي المفروم خشناً.

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤.

يبطن قعر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن بورق البرشمان ويدهن جيداً بالزبدة.

يخفق صفار البيض مع ثلثي كمية السكر إلى أن يصبح المزيج شاحباً وخفيفاً. تضاف الفانيلا واللبن وبرش الليمون والدقيق.

في وعاء منفصل، يخفق بياض البيض حتى يصبح خفيفاً، ثم يخفق معه السكر الباقي تدريجياً للحصول على مزيج جامد.

يضاف مخفوق بياض البيض إلى مزيج اللبن، ويسكب المزيج في الطبق الزجاجي.

يوضع الطبق الزجاجي في صينية الشواء وتصب فيها المياه الباردة حتى تصل إلى منتصف الحافة الخارجية للطبق. تدخل الصينية إلى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة إلى أن يرتفع المزيج ويجمد. يرش الفستق الحلبي فوق الجاتوه ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة إضافية حتى يحمرّ سطحه.

يقدم الجاتوه فاتراً أو بارداً مع القشدة الطازجة وفاكهة الصيف (كرز، توت أو فاكهة الآلام).

رزم المشمش والعسل (طبق مغربي)

كوب وثلاثة أرباع الكوب من اللوز المسلوق والمقشر والمطحون

ثلثا الكوب من السكر

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من ماء الزهر

١٢ حبة مشمش مشطورة ومنزوعة النوى

٣ إلى ٤ رقاقات من العجينة الجاهزة المقطعة إلى ١٢ مربعا

ملعقتا طعام من العسل الصافي.

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٤.

تستعمل المخفقة أو خلاطة الطعام لطحن اللوز وخلطه مع السكر وماء الزهر للحصول على عجينة طرية.

تؤخذ كتل صغيرة بحجم حبات الجوز من العجينة وتحوّل إلى كرات. توضع كرة من العجين في شق كل حبة مشمش ويضغط قليلاً على الحبة لإغلاقها.

توضع حبات المشمش المحشوة فوق رقاقة من العجينة الجاهزة وتطوى حواف العجينة إلى الأعلى لحبس قطع الفاكهة، ثم تفتل الأطراف للحصول على شكل قارب مفتوح. تكرر العملية نفسها مع حبات المشمش الباقية ورقاقات العجينة الجاهزة.

توضع رزم العجين في طبق زجاجي ضحل مقاوم لحرارة الفرن وينثر فوقها العسل. يخبز الطبق في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة إلى أن تصبح العجينة هشة والفاكهة محمرّة في الأعلى. تقدم الرزم باردة أو ساخنة مع القشدة الطازجة أو القليل من بوظة اللبن.

حلوى الشعيرية (حلوى مكة المكرمة)

كوب من الزبيب الخالي من البذور (اختياري)

٤ أكواب من الشعيرية، كوب وربع الكوب من السكر

كوب من اللوز (اختياري) أو الفستق المطحون

نصف كوب من الحليب

ثلاثة أرباع الكوب أو كوب كامل من السمن أو مزيج الزبدة والزيت، كوب من الماء.

التحضير

تسخن السمن أو الزيت، ويقلى اللوز حتى يصبح ورديا. يوضع اللوز جانباً.

يقلى الزبيب ثم يوضع جانباً مع اللوز.

تقلى الشعيرية في الزيت نفسه حتى تصبح ذهبية. يضاف كوب من الماء فيما لا تزال الشعيرية فوق النار.

يضاف بعدها الحليب والسكر، ومن ثم الزبيب واللوز في حال استعمالهما.

يغطى المزيج ويترك جانباً حتى ينتفخ.

إذا بقي المزيج قاسياً، يضاف المزيد من الماء لتطرية الشعيرية. يصب المزيج في طبق التقديم ويزين بالسكر الناعم، والفستق المطحون، ويقدم بمثابة حلوى لذيذة.

المحنشة (حلو مغربي)

كوب من اللوز المسلوق والمقشر

كوبان وثلاثة أرباع الكوب من اللوز المطحون

نصف كوب من السكر

ثلثا الكوب من السكر الناعم

نصف كوب من الزبدة الطرية + ٢٠ غ من الزبدة لقلي اللوز

ملعقة صغيرة أو ملعقتان من القرفة المطحونة

ملعقة طعام من ماء الزهر

علبة من رقاقات العجينة الجاهزة (علماً أنه يمكن استعمال الكمية المطلوبة فقط)

صفار بيضة واحدة.

للطبقة العلوية

سكر ناعم، قرفة مطحونة.

التحضير

يقلى اللوز المسلوق والمقشر في القليل من الزبدة حتى يصبح بنياً ذهبياً، ثم يطحن في مطحنة ليصبح شبيهاً بفتات الخبز الخشن. يوضع اللوز في وعاء ويضاف إليه اللوز المطحون والسكر الناعم والسكر العادي والزبدة والقرفة وماء الزهر. تستعمل اليدان لخلط المزيج وتحويله إلى عجينة طرية. يغطى المزيج ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً.

يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤. تفتح رقاقات العجينة الجاهزة، شرط تغطيها بفوطة المطبخ كي لا تجف.

يدهن سطح رقاقة واحدة بالقليل من الزبدة المذوبة.

تؤخذ كتل من عجينة اللوز وتلف على شكل أصابع.

يوضع كل إصبع من عجينة اللوز بمحاذاة الحافة الطويلة للطبقة العلوية من رقاقة العجين، ثم تلف الرقاقة على شكل لفافة بسماكة الإبهام. يقحم طرفا اللفافة جيداً للحؤول دون خروج الحشوة. تكرر العملية نفسها مع الرقاقات الأخرى، إلى حين استعمال كل الحشوة.

تؤخذ أول عجينة، وتفتل جيداً وتوضع وسط صينية كبيرة مدهونة بالزبدة. تكرر العملية نفسها مع لفافات العجينة الأخرى، بحيث تفتل قليلاً وتوضع بالقرب من بعضها البعض على شكل دائري.

يخلط صفار البيضة مع القليل من الماء ويدهن سطح لفافات العجينة بهذا الصفار. تخبز اللفافات لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة إلى أن تصبح هشة وبنية قليلاً. يرش فوقها السكر الناعم ومسحوق القرفة.